

## Rezept

# Omas Kartoffelgulasch

Ein Rezept von Omas Kartoffelgulasch, am 05.12.2025

## Zutaten

<b>1 kleines Bund</b>	Suppengrün (Möhre, Lauch, Sellerie; zusammen ca. 150 g)	<b>200 g</b>	Zwiebeln
		<b>1/2 Bund</b>	Schnittlauch
<b>1 TL</b>	abgeriebene Bio-Zitronenschale	<b>1/2 TL</b>	Kümmelsamen
<b>400 g</b>	vorwiegende festkochende Kartoffeln	<b>1 EL</b>	Sonnenblumenöl
<b>1 EL</b>	Tomatenmark	<b>1-2 EL</b>	edelsüßes oder rosenscharfes Paprikapulver (je nach gewünschter Schärfe)
<b>ca. 1/2 TL</b>	Chilischrot	<b>50 ml</b>	Rotwein oder roter Traubensaft
<b>500 ml</b>	gut gewürzte Gemüsebrühe (Instant oder selbst gekocht)	<b>je 1 kleine</b>	rote und grüne Paprikaschote
	schwarzer Pfeffer		Salz
	Schmortopf mit Deckel	<b>2 EL</b>	Schmand (nach Belieben)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

## Zubereitung

1. Das Suppengrün schälen beziehungsweise waschen und putzen. Möhre, Lauch- und Selleriestücke sehr fein würfeln. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls sehr fein würfeln. Den Schnittlauch kalt abbrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden; in einer Schale knapp die Hälfte davon mit gut 1/2 TL Zitronenschale und den Kümmelsamen mischen. Die Kartoffeln schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
2. Im Schmortopf das Öl erhitzen. Die Zwiebel- und Gemüsewürfelchen darin bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 10 Min. hellbraun anbraten, aber keinesfalls dunkel rösten. Die Kartoffelwürfel und das Tomatenmark unter das Gemüse rühren und kurz mitbraten.
3. Alles mit dem Paprikapulver und dem Chilischrot bestreuen und mit dem Rotwein oder Traubensaft ablöschen. Die Schnittlauch-Kümmel-Mischung über das Gemüse streuen, dann die Gemüsebrühe angießen und aufkochen. Die Kartoffeln bei mittlerer Hitze zugedeckt in 15-20 Min. weich dünsten. Inzwischen die Paprikaschoten waschen, putzen und in 1 cm große Stücke schneiden. Diese nach ca. 10 Min. zum Gulasch geben und mindestens 5 Min. mitgaren.
4. Das fertige Gulasch mit Salz, Pfeffer und nach Belieben noch etwas Zitronenschale abschmecken. Auf zwei Schalen oder Suppenteller verteilen, je 1 Klecks Schmand daraufgeben und den übrigen Schnittlauch darüberstreuen. Dazu schmeckt dunkles Bauernbrot. Bei großem Hunger können Sie Semmelknödelchen dazu genießen.