

Rezept

Vegetarisches Kartoffel-Gemüse-Gulasch

Ein Rezept von Vegetarisches Kartoffel-Gemüse-Gulasch, am 20.04.2024

Zutaten

500 g festkochende Kartoffeln	200 g Möhren
1 rote Paprika (ca. 150 g)	120 g Champignons
2 Zwiebeln	2 EL Sonnenblumenöl
1 EL Tomatenmark	Salz
Pfeffer	400 ml Gemüsebrühe
3 Zweige Majoran	80 g Crème fraîche

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal, 23 g F, 9 g EW, 43 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen und waschen, ein Stück (ca. 50 g) beiseitelegen. Übrige Kartoffeln in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Möhren putzen, schälen und ca. 1,5 cm groß würfeln. Die Paprika waschen und längs halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften in ca. 2 x 2 cm große Stücke schneiden. Die Pilze putzen, mit einem feuchten Tuch abreiben und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Zwiebeln schälen und grob würfeln.
2. Das Öl in einem Topf (ca. 20 cm Ø) erhitzen und die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze in ca. 2 Min. glasig andünsten. Kartoffelwürfel, Möhren und Paprika dazugeben und unter Rühren 2-3 Min. mitdünsten. Das Tomatenmark einrühren und 1-2 Min. anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe und Pilze dazugeben. Aufkochen und mit halb aufgelegtem Deckel bei mittlerer Hitze 10 Min. sanft köcheln lassen. Das beiseitegelegte Kartoffelstück fein reiben, benötigt werden ca. 25 g geriebene Kartoffel. Die geriebene Kartoffel unter das Gulasch rühren und alles 10-15 Min. weitergaren, dabei ab und zu umrühren. Sollte das Gulasch zu stark eindicken, esslöffelweise Wasser hinzufügen, bis es die gewünschte Konsistenz hat.
3. Den Majoran waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen. Einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen, übrige fein hacken und unter das Gulasch rühren. Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken und 40 g Crème fraîche unterrühren. Auf Tellern anrichten, übrige Crème fraîche (40 g) als Kleckse daraufgeben und beiseitegelegten Majoran daraufstreuen.