Bunter Gemüsegulasch mit Kräuterspätzle



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	2 St.
Zucker	
Pfeffer, schwarz	
Paprika, rot	2 St.
Kohlrabi	2 St.
Tomatenmark	4 EL
Karotten	4 St.
Butter	2 EL
Öl	2 EL
Paprika, edelsüß	
Petersilie, frisch	50 g
Salz	
Thymian, frisch	10 g
Gemüsebrühe	1 L
Spätzle, frisch	1000 g
Knoblauchzehen	1 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf, große Pfanne, Küchengarn

1. Zwiebeln halbieren, schälen und in ca. 1 cm große Stücke würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Karotten waschen, schälen, längs halbieren und in ca. 1 cm dicke Dreiecke schneiden. Kohlrabi schälen und in ca. 1 cm große Stücke würfeln. Paprika waschen, längs vierteln, Strunk und Kerne entfernen und quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

2. In einem Topf ca. 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und die Zwiebelwürfel ca. 2 Min. rundherum anbraten. Das übrige Gemüse und Knoblauch dazugeben und weitere ca. 3 Min. braten. Tomatenmark hinzufügen, vermengen und ca. 1 Min. mitrösten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker würzen.

3. Brühe ggf. anrühren, zum Gemüse geben und aufkochen. Kräuter waschen und trocken schütteln. Thymian mit einem Küchengarn eng zusammenbinden und zum Gemüse geben. Zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. köcheln. Dabei gelegentlich umrühren.

4. Petersilienblättchen von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne Butter auf mittlerer Stufe schmelzen, Petersilie hinzufügen und kurz aufschäumen lassen. Spätzle unterrühren und ca. 3 Min. anbraten. Zugedeckt ca. 3 Min. weiterbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Thymian aus dem Gulasch entfernen und Gulasch ggf. nochmals mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker abschmecken. Spätzle auf Tellern verteilen, Gemüsegulasch daneben anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	688 kcal
Kohlenhydrate	109 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	19 g