




Kartoffel-Gulasch mit Paprika

 Zeit gesamt
45min

 Zubereitungszeit
30min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Paprika, grün	2 St.
Paprika, rot	2 St.
Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Öl	4 EL
Paprika, edelsüß	
Bratkartoffelgewürz	1 TL
Tomatenmark	2 EL
Rotwein, trocken	200 ml
Gemüsebrühe	600 ml
Rosmarin, frisch	5 g
Thymian, frisch	5 g
Zitronen	1 St.
Schnittlauch, frisch	20 g
Sojaghurt	150 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf

1. Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Zwiebeln halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und würfeln.
2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Gemüse ca. 8 Min. anbraten. Paprikapulver, Bratkartoffelgewürz und Tomatenmark zugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Mit Rotwein ablöschen und Brühe auffüllen. Rosmarin und Thymian waschen, zum Gulasch geben und ca. 25 Min. köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit Zitrone heiß abwaschen, mit einem Sparschäler 2 Streifen abschälen und zum Gulasch geben. Zitrone halbieren und auspressen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. In einer Schüssel 2 EL Zitronensaft, Sojaghurt, $\frac{3}{4}$ des Schnittlauchs und Salz und Pfeffer verrühren.
4. Nach Ablauf der Garzeit Rosmarin, Thymian und Zitronenschale aus dem Gulasch nehmen. In einer Schüssel Speisestärke mit 4 EL Wasser anrühren. Kartoffelgulasch aufkochen und Speisestärke einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller anrichten, mit Sojaghurt garnieren, Schnittlauch bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 446 kcal

Kohlenhydrate 68 g

Eiweiß 11 g

Ballaststoffe 10 g

Fette 11 g