



Kartoffel-Gulasch mit Paprika

 Dauer
45 min.

 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 Esslöffel
Paprika, edelsüß	
Gulasch Gewürz	1 g
Tomatenmark	2 Esslöffel
Rotwein, trocken	200 ml
Gemüsebrühe	600 ml
Thymian, frisch	5 g
Rosmarin, frisch	5 g
Zitronen	1 St.
Schnittlauch, frisch	20 g
Sojajoghurt	150 g

Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Paprikas waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Zwiebeln halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und würfeln.

In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Gemüse ca. 8 Min. anbraten. Paprikapulver, Gulasch Gewürz 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.

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, Sojajoghurt, $\frac{3}{4}$ des Schnittlauchs und Salz und Pfeffer verrühren.

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 Joghurt garnieren, Schnittlauch bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	465 kcal		
Kohlenhydrate	66 g	Ballaststoff	11 g
Eiweiß	10 g	Fette	15 g