



## Vegetarisches Erdäpfelgulasch

mit Sauerrahm und Majoran



30-40min



2 Personen

Gulasch, ein richtiger Klassiker aus Omas Küche! Mit viel rauchiger Paprika und einer rassigen Gewürzmischung entsteht der unverkennbare Geschmack. Unser Rezept ist dabei etwas zeitsparender als das von der Großmutter und mit besonders viel Gemüse statt Fleisch auch etwas gesünder. Schmecken tut auch die vegetarische Variante herrlich!

## Was du von uns bekommst

- Erdäpfel
- rote Paprika
- Knoblauchzehe
- gelbe Zwiebeln
- gewürfelte Tomaten
- frischer Majoran
- Gulaschgewürz
- Paprikapulver
- grüne Paprika
- Sauerrahm <sup>7</sup>
- Tomatenmark
- Sojasauce <sup>1,6</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Gemüsesuppenwürfel
- Pflanzenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl <sup>1</sup>

## Küchenutensilien

- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 665.0kcal, Fett 28.0g, Eiweiß 17.2g, Kohlenhydrate 77.2g



### 1. Gemüse schneiden

**Zwiebel** und **Knoblauch** schälen, dann fein hacken. **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden.



### 2. Zwiebeln anbraten

Einen mittelgroßen Topf mittelhoch mit 2EL Öl erhitzen, **Zwiebel** darin ca. 3-5Min. glasig anschwitzen. **Knoblauch** die letzten 30Sek mitbraten. Nun 1-2EL Mehl, **Paprikapulver**, **Tomatenmark** und die **Gulasch-Gewürzmischung** ca. 1Min. anrösten.



### 3. Erdäpfel schneiden

Dann mit 600ml Wasser, **halber Dose Tomaten** und Gemüsesuppenwürfel ablöschen, zum Kochen bringen und dann bei niedriger Hitze köcheln. Inzwischen **Erdäpfel** waschen und mit Schale in 2cm große Würfel schneiden. Wer mag kann die **Erdäpfel** schälen, das dauert aber länger. Übrige **Dosentomaten** werden nicht verwendet.



### 4. Erdäpfel kochen

Nun die **Erdäpfel** in den Topf geben und 5Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen.



### 5. Gulasch zubereiten

Nach 5Min. **Paprika** ins **Gulasch** geben und ca. 10-15Min. garkochen. Dabei immer wieder umrühren. Zum Schluss kräftig mit Salz und Pfeffer sowie 1-2TL **Sojasauce** und 1-2TL Essig abschmecken.



### 6. Sauerrahm anrühren

Währenddessen die Blätter vom **Majoran** abzupfen, die **Hälfte** klein hacken. **Sauerrahm** mit gehacktem **Majoran**, Salz und Pfeffer cremig rühren. **Gulasch** mit **Sauerrahm** servieren und nach Geschmack mit den **Majoranblättern** garnieren.