



## Vegetarisches Erdäpfelgulasch

mit Sauerrahm und Majoran



30-40min



4 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

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

## Was du zu Hause benötigst

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

## Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- Messbecher
- 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 625.0kcal, Fett 27.4g, Eiweiß 15.5g, Kohlenhydrate 72.2g



### 1. Gemüse schneiden

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



### 2. Zwiebeln anbraten

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



### 3. Erdäpfel schneiden

Dann mit 1L Wasser, **Dosentomaten** 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.



### 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 **Sojasauce** und 1EL 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.