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	
Majoran, getrocknet	0.5 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
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Speisestärke	2 EL

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, Majoran 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, ¾ 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	462 kcal
Kohlenhydrate	72 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	11 g