



Mini-Klöße-Gulasch mit Champignons

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------------|--------|
| Zwiebeln, gelb | 3 St. |
| Paprika, rot | 2 St. |
| Champignons, braun | 350 g |
| Karotten | 3 St. |
| Öl | 3 EL |
| Tomatenmark | 3 EL |
| Rotwein, trocken | 400 ml |
| Gemüsebrühe | 600 ml |
| Paprika, edelsüß | 1 TL |
| Lorbeerblätter, getrocknet | 2 St. |
| Mini Klöße | 750 g |
| Sojasauce | 2 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Petersilie, frisch | 15 g |
| Sojaghurt | 4 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf mit Deckel

1. Zwiebeln halbieren, schälen und in grobe Stücke schneiden. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und in Streifen schneiden. Champignons ggf. mit einem Küchentrepp putzen und vierteln. Karotten schälen, Enden entfernen und würfeln.
2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen. Zwiebeln, Champignons und Karotten ca. 5 Min. anbraten. Tomatenmark zugeben, vermischen und ca. 3 Min. braten. Mit 50 ml Rotwein ablöschen, verrühren und ca. 3 Min. köcheln. Mit dem restlichen Rotwein erneut ablöschen, verrühren und ca. 5 Min. köcheln. Mit Gemüsebrühe auffüllen, Paprika, Paprika edelsüß, Lorbeerblätter, Mini Klöße und Sojasauce zugeben und vorsichtig verrühren. Für ca. 15 Min. auf kleiner Stufe zugedeckt köcheln lassen.
3. Lorbeerblätter entfernen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Herd ausstellen und Gulasch zugedeckt ca. 10 Min. ziehen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.
4. Mini-Klöße-Gulasch auf tiefe Teller verteilen und mit jeweils 1 EL Sojaghurt und Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 530 kcal |
| Kohlenhydrate | 85 g |
| Eiweiß | 10 g |
| Ballaststoffe | 9 g |
| Fette | 8 g |