



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