



Vegetarisches Kartoffelgulasch

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	800 g
Paprika, grün	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Olivenöl	2 EL
Tomatenmark	20 g
Zucker	1 TL
Tomaten, gehackt	400 g
Gemüsebrühe	400 ml
Paprika, edelsüß	1 TL
Lorbeerblätter, getrocknet	2 St.
Thymian, gerebelt	1 TL
Rosmarin, getrocknet	1 TL
Petersilie, frisch	10 g
Schmand	150 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Monsieur Cuisine

1. Kartoffeln waschen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen. Zwiebel halbieren und schälen.
2. Im Mixbehälter Zwiebel und Knoblauch mit 6 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben. Olivenöl zugeben und ohne eingesetzten Messbecher 3 Min./Anbratstufe anschwitzen.
3. Tomatenmark und Zucker in den Mixbehälter geben und ohne eingesetzten Messbecher 3 Min./Anbratstufe anbraten. Tomaten, Brühe, Kartoffeln, Paprikapulver, Lorbeerblätter, Thymian und Rosmarin dazugeben und mit eingesetztem Messbecher mit Linkslauf 15 Min./Stufe 1/100 °C garen.
4. Paprikastreifen zugeben und nochmals mit eingesetztem Messbecher mit Linkslauf 15 Min./Stufe 1/100 °C garen, bis die Kartoffeln weich sind. Sollten die Kartoffeln noch zu hart sein, Kochzeit um einige Minuten verlängern.
5. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. In einer Schüssel Schmand mit Petersilie verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lorbeerblätter aus dem Gulasch entfernen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Vegetarisches Kartoffelgulasch in tiefe Tellern geben und mit Kräuterschmand servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn du das Kartoffelgulasch vegan zubereiten möchtest, tausche den Schmand

gegen Sojajoghurt aus.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	370 kcal
Kohlenhydrate	59 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	12 g