

Marias Gesundküche „hoch3“

vital * vollwertig * vegetarisch

Kartoffelgulasch

Zutaten für 2 Personen

- 750 g Kartoffeln festkochend
- 200 g Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 5 EL Olivenöl
- 80 g Tomatenmark
- 375 ml Gemüsebrühe
- 2 TL Paprika edelsüß oder Gulasch-Gewürzmischung
- 1/8 l Sahne
- Reichlich getrocknete Küchenkräuter nach Geschmack
- 1 Becher saure Sahne

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Kartoffeln waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden (nicht zu groß!)

In einem Topf das Olivenöl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Kartoffeln zugeben und einige Minuten mit anbraten. Dann das Tomatenmark einrühren bis die Kartoffeln rundum Farbe angenommen haben. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten garen.

In das fertig gegarte Gulasch die Sahne einrühren, mit Paprikapulver bzw. der Gulasch-Gewürzmischung und den Kräutern kräftig würzen. Das Gulasch auf die Teller verteilen und mit einem kräftigen Klecks saurer Sahne und frischen Kräutern garnieren.

