

Kartoffel-Gemüse-Gulasch

Für 4 Personen

Dieses fleischlose Gericht wird Ihnen gefallen finden. Eine Freude für die Geschmackssinne.

Zutaten:

600 g festkochenden (Bio)Kartoffeln
2 (Bio)Schalotten
1-2 (Bio)Knoblauchzehen
1 rote und 1 grüne (Bio)Paprika
150 g (Bio)Champignons
1 große (Bio)Fleischtomate oder 2-3 normale (Bio)Tomaten
1/2 l Gemüsebrühe
1 EL edelsüßes (Bio)Paprikapulver
Meersalz
Pfeffer aus der Mühle
3 EL frischer, gehackter (Bio)Majoran oder entsprechende Menge getrocknet
3 EL gehackte (Bio)Petersilie oder gefroren
2 EL (Bio)Butterfett
200 ml Schlagsahne

Zubereitung:

Die Kartoffel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden, die Paprika entkernen und in kleinere Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und mit Wiegemesser fein hacken. Die Champignons säubern und je nach Größe vierteln oder sechsteln. Die Tomaten in kleinere Stücke schneiden. Das Butterfett in einem Topf zerlassen, Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen, die Kartoffeln hinzufügen und kurz mitdünsten. Die Paprikawürfel dazugeben und mitdünsten, mit der Gemüsebrühe aufgießen und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver würzen. Ca. 20 Minuten köcheln lassen. Die Kartoffeln sollen schön bissfest sein. Die Champignons dazugeben und 5 Minuten mitgaren. Zum Schluss die Tomaten, Sahne und Kräuter unterheben, evtl.

nachwürzen. Bei Verwendung von getrocknetem Majoran diesen bereits mit der Gemüsebrühe begeben.

Wenn Sie Zeit haben, lassen Sie dieses Gericht nach der Zubereitung abkühlen und durchziehen. Dann bekommt es noch ein runderes Aroma.

Gutes Gelingen und guten Appetit!

Biomarkt biodelikat • Badstr. 4 1/3 • 83646 Bad Tölz
Tel. 08041/7928581 • www.biodelikat.de