



Rezept

Kartoffelgulasch (Archetypus 6)

Zutaten:

350 g festkochende Kartoffeln
500 ml kräftige Gemüsebrühe
1 mittelgrosse Zwiebel
1 Knoblauchzehe
50 g Lauch
2 rote Paprikaschoten
1-2 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
2 EL Paprikapulver, edelsüss
50 ml kräftiger Rotwein
½ TL getrockneter Majoran
1/8 TL gemahlener Kümmel
½ Prise Cayennepfeffer
Abgeriebene Schale von 1 Zitrone
2 EL Vollrohrzucker
Meersalz
200 g passierte Tomaten (Dose)
75 g vegane Sahne (z.B. Hafersahne)
Evtl. 1 EL Maisstärke

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen, schälen und in mundgerechte Würfel schneiden. In einem grossen Topf mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen und etwa 20 Minuten kochen lassen.
2. In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch schälen, Lauch putzen und waschen. Lauch und Zwiebel in feine Streifen schneiden. Paprikaschoten waschen, entkernen und in Würfel schneiden.
3. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Lauch darin bei mittlerer Hitze in 10 Minuten unter ständigem Rühren goldgelb rösten. Knoblauch in den Topf pressen, Tomatenmark zugeben und kurz mitrösten. Paprikapulver einstreuen, einmal umrühren und mit Rotwein ablöschen. Etwa 2 Minuten bei starker Hitze unter ständigem Rühren etwas einkochen.
4. Paprikaschoten, Majoran, Gewürze, Zitronenschale, Zucker und 1 Prise Salz zugeben. Tomatenpüree einrühren und die Sauce etwa 5 Minuten einkochen lassen. Die Kartoffeln mit der Brühe zugeben, Tomaten und Sahne einrühren. Wenn du die Sauce noch sämiger haben willst, etwas Flüssigkeit aus dem Topf nehmen und in einer Tasse mit der Maisstärke verrühren. In das Gulasch einrühren, einmal kurz aufkochen lassen und das Gulasch mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Heiss servieren.



Quelle:
Peace Food, vegan einfach schnell - zuediger Dahnke

af
ANDREA FREY
—
Coaching für mehr
Freiheit, Spass, Wohlstand.

