



Vegetarisches Gulasch

Zutaten:

3 EL Öl, 2 Zwiebeln, 500 gr. Kartoffeln,
1 TL Paprikapulver, 2 EL Tomatenmark, 1 EL Mehl,
2 EL Essig, ½ l Gemüsebrühe, 2 Knoblauchzehen,
Salz, Pfeffer, 1 gelbe Paprika, 200 gr. frische Pilze

Zubereitung:

Zwiebelringe und Kartoffelwürfel in Fett andünsten, mit Paprikapulver bestreuen. Tomatenmark und Mehl dazugeben, mit Essig ablöschen. Brühe darübergießen, Knoblauchwürfel unterheben. Salzen und pfeffern nach Geschmack, ca. 10 min. köcheln lassen. Paprikawürfel und Pilze dazugeben. Weitere 15 min. garen.

Eine Video-Anleitung dazu gibt es hier:

www.jade-tv.de

Dieses Rezept entstammt meinem Kochbuch
im Ebook-Format „Schwein gehabt“.

www.ess-dich-fit.de Andrea Mohrhusem 2009