

Kartoffelgulasch



Zutaten (für 4 Portionen)

- 800 g Kartoffeln
 - 1 Karotte
 - 1 Zwiebel
 - 1 Knoblauchzehe
 - 2 rote Paprika
 - 1 EL Rapsöl
 - 1 Dose gehackte Tomaten
 - 250 g passierte Tomaten
 - 2 EL Tomatenmark
 - 550 ml Gemüsebrühe
 - 1 Lorbeerblatt
 - 1 TL frischer Thymian
 - 1 TL Paprikapulver rosenscharf
 - Salz und Pfeffer
- Außerdem:
- 100 g Crème fraîche
 - einige Zweige Thymian

Nährwerte

Pro 100 Gramm

- 45 kcal
- 1 g Eiweiß
- 2 g Fett
- 6 g Kohlenhydrate

**Zeitaufwand: 20 Minuten plus
25 Minuten Kochzeit**

Zubereitung

1. Die Kartoffeln und die Karotte waschen und schälen. Die Kartoffeln in kleine Würfel und die Karotte halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch pellen, Zwiebeln in halbe Ringe schneiden, Knoblauch hacken. Die Paprika waschen, putzen und in Stücke schneiden.
2. Das Rapsöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten, dann die Kartoffelwürfel und die Karottenscheiben dazugeben und etwas anbraten.
3. Paprika, Dosentomaten, passierte Tomaten, Tomatenmark zugeben und verrühren. Gemüsebrühe angießen und Lorbeerblatt, Thymian und Paprikapulver zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Deckel für etwa 25 Minuten auf kleiner Hitze köcheln lassen.
4. Auf vier Tellern anrichten und jeweils einen Klecks Crème fraîche in die Mitte des Tellers geben, mit Thymian dekorieren.



REISER RÄT

Für eine Variante mit Fleisch geben Sie in Scheiben geschnittene Wiener Würstchen kurz vor Ende der Garzeit zum Kartoffelgulasch.

