

## Gemüsegulasch

2 EL Pflanzenöl  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Paprikapulver  
2 EL Essig  
750g Gemüse (frisch oder tiefgekühlt) zB. Karotten, Broccoli, Zucchini, Erbsen, Karfiol, Lauch, Kürbis, Paprika, Fisolen  
800g Erdäpfeln  
1 Dose weiße oder rote Bohnen  
1 EL Sauerrahm  
Salz, Pfeffer, Majoran, Kümmel, Lorbeer, Wacholder,...  
eventuell etwas Suppenwürze



Ein hoher Gemüseanteil  
in den Speisen liefert  
blutdruckregulierendes  
Kalium!

Zwiebel und Knoblauch kleinwürfelig schneiden. Gemüse und Erdäpfel in mundgerechte Stücke schneiden. Alles in wenig Öl anschwitzen und mit Paprikapulver paprizieren. Mit Essig ablöschen und mit Wasser aufgießen – das Gemüse soll von Wasser nur knapp bedeckt sein. Gemüsesorten, die eine sehr kurze Garzeit haben (z.B. Zucchini) erst später hinzufügen.

Gulasch ca. 15 Minuten köcheln bis die Erdäpfel durchgegart sind. Bohnen gut abschwemmen und untermengen. Sauerrahm glatt rühren, eventuell etwas Mehl zur Bindung begeben und unter das Gulasch rühren. Dabei darf das Gulasch nicht mehr kochen. Mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.

*Nährwerte pro Portion (ca.): 288 kcal//8g Eiweiß / 7 g Fett/52 g Kohlenhydrate /8g Ballaststoffe/ 2,8 BE*