

AKTIONSREZEPT



> aus: köstlich vegetarisch, Ausgabe 1/2021, Leckerer für den Feierabend



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen, Köln

Kartoffel-Zwiebel-Pastinaken-Gulasch mit Schmand-Topping

herzhaft-würzig

Für 4 Portionen

600 g Zwiebeln (s. Tipp) ♦ 2 Knoblauchzehen ♦ 3 EL Bratolivenöl ♦ 60 g getrocknete Soft-Tomaten ♦ 500 g Pastinaken ♦ 750 g vorwiegend festkochende Kartoffeln ♦ 75 g Tomatenmark ♦ 1 Dose stückige Tomaten à 400 g ♦ 1 ½ EL Gemüsebrühepulver ♦ 2 Lorbeerblätter ♦ 2 TL Paprikapulver edelsüß ♦ schwarzer Pfeffer ♦ ½ Bund glatte Petersilie (ca. 10 g) ♦ 2 EL milde Sojasoße, z. B. Shoyo ♦ Salz ♦ 150 g Schmand

1. Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln längs vierteln und Viertel quer in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden. Öl in großem Topf erhitzen und Zwiebeln darin ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Inzwischen Soft-Tomaten ca. 0,5 cm groß würfeln. Pastinaken und Kartoffeln schälen und ca. 1–1,5 cm groß würfeln.
2. Soft-Tomaten zu den Zwiebeln geben und ca. 3 Minuten mit anschwitzen. Knoblauch dazupressen und kurz mitbraten. Tomatenmark unterrühren und ca. 1 Minute bei hoher Hitze braten, bis es leicht am Topfboden ansitzt. Mit 500 ml Wasser und stückigen Tomaten ablöschen. Brühepulver, Lorbeerblätter, Paprikapulver

und 1 Msp. Pfeffer unterrühren. Kartoffeln und Pastinaken zufügen, alles aufkochen und im geschlossenen Topf ca. 40 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.

3. Petersilie kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Lorbeerblätter entfernen. Gulasch mit Sojasoße, Pfeffer und Salz abschmecken, auf 4 tiefe Teller portionieren, jeweils mit 1 leicht gehäuften EL Schmand toppen und mit Petersilie bestreut servieren.

Dauer: ca. 1 Stunde 15 Minuten (inkl. 40 Minuten Wartezeit)

Pro Portion: ca. 433 kcal | 1812 kJ | 9 g EW | 56 g KH | 20 g F | 3,9 BE

KÜCHEN-TIPP

> Die Zwiebelmenge mag hoch erscheinen, jedoch sorgt sie für Geschmack und bindet das Gulasch gleichzeitig. Auch das lange Anschwitzen der Zwiebeln sorgt für zusätzliche Würze.

Vegane Variante

Das Gericht schmeckt auch ohne Schmand-Topping sehr lecker. Oder verwenden Sie eine pflanzliche Crème-fraîche-Alternative.

LUST AUF MEHR?

> Die aktuelle Ausgabe, ältere Hefte und tolle Abo-Angebote finden Sie in unserem Online-Shop unter:

JETZT NEU:

bis 18.02.2021 im Handel



www.koestlich-vegetarisch.de