

Kartoffelgulasch

Materialkosten pro Person: 1,50€

Für 4 Personen:

Zutaten:

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Paprikaschoten
- 1 Zucchini
- 1 kg Kartoffeln
- 2 EL Butter
- 1 EL Tomatenmark
- 2 TL Paprikapulver edelsüß
- 400 g gehackte Tomaten
- 800 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Majoran
- Salz & Pfeffer
- 2 EL gehackte Petersilie
- saure Sahne

Rezept:

1. Zwiebeln und Knoblauch klein hacken. Paprika & Zucchini klein schneiden, Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch anbraten. Tomatenmark und Paprikapulver zugeben und kurz mitbraten.
3. Paprikaschoten, Zucchini, Kartoffeln und Gemüsebrühe zugeben, aufkochen und bei mittlerer Hitze 20-30 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind. Gehackte Tomaten zugeben und das Gulasch mit Majoran, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Mit Petersilie und Schmand servieren.

Dazu passt gut ein grüner Salat und Baguette.

Fazit:

Schmeckt sehr lecker. Vor allem beim Gemüse schnippeln können Kinder gut mithelfen. Wenn sie älter sind, können sie auch beim Kochen des Gulaschs helfen.