



Gemüsegulasch

von Esther F

Mengen für 5 Personen

Zwiebeln halbieren, schälen und in ca. 1 cm große Stücke würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Karotten waschen, schälen, längs halbieren und in ca. 1 cm dicke Dreiecke schneiden. Kohlrabi schälen und in ca. 1 cm große Stücke würfeln. Paprika waschen, längs vierteln, Strunk und Kerne entfernen und quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

In einem Topf ca. 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und die Zwiebelwürfel ca. 2 Min. rundherum anbraten. Das übrige Gemüse und Knoblauch dazugeben und weitere ca. 3 Min. braten. Tomatenmark hinzufügen, vermengen und ca. 1 Min. mitrösten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker würzen.

Brühe ggf. anrühren, zum Gemüse geben und aufkochen. Kräuter waschen und trocken schütteln. Thymian mit einem Küchengarn eng zusammenbinden und zum Gemüse geben. Zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. köcheln. Dabei gelegentlich umrühren.\$

Thymian aus dem Gulasch entfernen und Gulasch ggf. nochmals mit Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker abschmecken. Peterli hinzufügen.

Gewürze: Pfeffer, Paprika, Salz, Petersilie

Ausrüstung: Küchenschnur

2.5 Stück Zwiebeln	Rote Zwiebeln
0.25 g Zucker	
2.0 Stück Pepperoni	
200 g Kohlrabi	
75 g Tomatenmark	
375 g Rüebli	
3.75 cl Olivenöl	
* 25 g Petersilie, frische	frisch
0.5 g Thymian	frisch, Bund
1.25 Liter Bouillon (flüssig)	
1.25 Stück Knoblauchzehen	

* angenäherte Umrechnung, z.B. kg -> Stück / TL -> g