



Buntes Kartoffelgulasch (vegan)

Kartoffelgulasch ist eines meiner liebsten Alltagsgerichte. Es schmeckt, ist schnell gemacht, günstig und super vielseitig. Das Basic Rezept ist vegan und je nach Topping vegetarisch oder auch mit Fleisch bzw. Wurst.

Falls es euch zu gemüselastig ist, lasst einfach je nach Vorlieben weg. Es schmeckt auch nur mit Kartoffeln und Zwiebeln (davon dann dementsprechend mehr).

Dieses Gericht eignet sich auch super für größere Mengen! Entweder für zwei Tage, eingemacht, eingefroren oder Parties!

Zutaten (für 4 Personen)

800 g Kartoffeln	Paprikapulver
1 Paprika	evtl. Chili
1 Karotten	Kümmel gemahlen
1 Zwiebeln	Majoran
1 Zucchini	Zitronenabrieb
1 EL Tomatenmark	Pfeffer & Salz
evtl. Rotwein	evtl. Zucker
1 Knoblauchzehe	evtl. Speisestärke zum abbinden
Öl zum Anbraten	

Als erstes das Gemüse waschen. Die Zwiebeln, den Knoblauch, -je nach Belieben- die Kartoffeln- und Karotten schälen. Anschließend werden die Zwiebeln und der Knoblauch klein gewürfelt, das restliche Gemüse kann größer geschnitten werden (ich bevorzuge ca. 2x2cm große Stückchen).

Topf mit Öl erhitzen und zuerst die Zwiebeln anbraten, bis sie anfangen leicht braun zu werden, dann kommen Kartoffeln, Karotten und Knoblauch dazu. Das ca. eine Minute mit braten lassen, bis sich schöne Röstaromen gebildet haben.

Als nächster Schritt das Tomatenmark dazugeben, durchrühren und anschließend mit Rotwein ablöschen und ca. XX ml Wasser auffüllen. Salz dazu und warten bis es kocht.

Nach ca. 5 Minuten die Zucchini und Paprika in den Topf geben (ich mag es einfach nicht so verkocht). Während das vor sich hin kocht kannst du die Gewürze dazu geben. Hier ist es wichtig immer mal wieder abzuschmecken, denn weder Zitrone, Majoran oder Kümmel dürfen herausschmecken. Das Geheimnis ist die gekonnte Mischung! Wenn ihr euch also unsicher seit, lieber in kleinen Schritten ran tasten und ein, zwei mal öfter probieren.

Nach ca. 25 Minuten sollte alles gar sein, schmeckt nochmal final ab. Evtl. fehlt noch ein Hauch Zucker (der manchmal Wunder bewirken kann), ein bisschen Schärfe oder etwas Bindung (die sich mit ein bisschen in Wasser aufgelöster Stärke leicht verändern lässt).

Bis hier her ein Basic Rezept (+Vegan!), fertig zum anrichten.

Nun könnt ihr noch mit Toppings verfeinern, z. B. einem Löffel Schmand mit Kräutern (Petersilie), Wienern oder -mein Tipp- kurz angebratene scharfe Salami.

Guten Hunger und viel Freude beim nachkochen!