

# GULASCH

## REZEPT FÜR 4 Portionen

### Zutaten:

- 500 g festkochende Kartoffel
- ca. 0,5 l Gemüsesuppe  
(1 Suppenwürfel > 1 l)
- 5 g Schmalz (oder etwas Bratöl)
- 15 g fetten Speck, klein gewürfelt  
(z.B. Wurzelspeck) optional!
- 100 g Zwiebel (= 1 mittelgroße)
- 3 g Knoblauch gepresst
- 1 g Majoran
- 3 g Paprikapulver, edelsüß
- 1 g Paprikapulver scharf
- 2 g Kümmel
- 5 g Crème fraiche (optional)
- 200 g Champignonsscheiben, geputzt  
(nicht waschen!)
- etwas Petersilie (gehackt)
- 1 EL **Mevalia Bread Mix** zum Binden

### Zubereitung:

Die Kartoffel waschen, schälen, vierteln.

Das Schmalz in einem Topf zerlassen, den Speck darin anbraten, die Zwiebel fein hacken, dazugeben und mitbraten.

Wenn die Zwiebel Farbe angenommen haben, den Knoblauch dazugeben, kurz mitbraten, dann die Gewürze hinzufügen, NUR MEHR KURZ weiter braten.

Das Paprikapulver darf nicht zu lange geröstet werden, sonst wird es bitter. 1-2 EL Mehl darüber streuen, sorgfältig verrühren, es sollen keine Klumpen entstehen.

Die Kartoffel dazu, umrühren und mit Suppe aufgießen, sodass das Gemüse bedeckt ist.

Zudecken und leise köcheln lassen, bis die Kartoffel gut weich sind (ca. 20 Minuten).



In der Zwischenzeit die Champignons in wenig Öl knusprig braten

Das Kartoffelgulasch mit Crème fraiche, Salz und Pfeffer kräftig würzen. In tiefen Tellern mit den knusprigen Pilzen anrichten.

Ev. noch einen Klecks Crème fraiche drauf setzen und Petersil und/oder Majoran bestreuen.

### Buon Appetito!

#### Nährwertangaben: Pro Portion (ohne Creme Fraiche & Speck)

|                     |               |
|---------------------|---------------|
| Energie             | 145 kcal      |
| Fett                | 1,8 g         |
| Kohlenhydrate       | 24,5 g        |
| <b>Protein</b>      | <b>5,4 g</b>  |
| <b>Phenylalanin</b> | <b>186 mg</b> |
| <b>Tyrosin</b>      | <b>139 mg</b> |
| <b>Leucin</b>       | <b>265 mg</b> |