

Nassereith, im Jänner 2008

ERDÄPFELGULASCH

Zutaten:

- ¾ kg Erdäpfel
- 1 große Zwiebel
- Je 1 rote, grüne und gelbe Paprika
- 1 kl. Dose Indianerbohnen
- 1 El Öl
- 1 El Tomatenmark
- 1 Tl Paprikapulver
- 1 Spritzer Essig
- Chilipulver
- Salz
- Kümmel
- Majoran
- Lorbeerblatt
- Ca. 1 l Wasser
- 1/8 l Wasser
- 1 El Mehl

Zubereitung:

Erdäpfel waschen und schälen, in gleichgroße Scheiben schneiden. Zwiebel fein schneiden. Paprika waschen, in kleine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel hell anrösten, Tomatenmark kurz mit rösten, Paprikapulver zugeben und mit Essig ablöschen. Gewürze zugeben, mit Wasser aufgießen, Bohnen aus der Dose geben und abschwemmen. Kartoffeln und Bohnen im Sud 15 Min dünsten. Paprikawürfel zugeben und nochmals 5 bis 10 Min. garen. Mehl mit Wasser glatt rühren, das Gulasch binden, abschmecken und mit frischen Kräutern (Petersilie, Maggikraut, Majoran) bestreut servieren.

Empfohlen von Diätologin Seraphine Klotz!

P. S.:

Wurst weglassen und dem Gericht durch Gemüse und Gewürze eine andere Note geben.