



G'schmackiges Erdäpfelgulasch mit Gebäck

(2 Portionen)



60 Min.

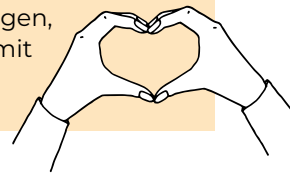
Hauptspeisen

- ✓ 400 g Erdäpfel
- ✓ 1 große Zwiebel
- ✓ 2 Knoblauchzehen
- ✓ 2 Esslöffel Rapsöl oder Sonnenblumenöl
- ✓ 1 Esslöffel Paprikapulver
- ✓ 1 Esslöffel Essig
- ✓ 250 ml Gemüsesuppe oder Wasser mit 1/2 Suppenwürfel
- ✓ 1 Esslöffel Kümmel
- ✓ 1 Teelöffel Majoran
- ✓ 1 Prise Salz und Pfeffer
- ✓ Nach Belieben: 2 Esslöffel Sauerrahm oder ungesüßtes Sojajoghurt
- ✓ Petersilie (fein gehackt, zum Bestreuen)
- ✓ 2 Stück Gebäck oder 2 Scheiben Brot

250 ml Gemüsesuppe oder Wasser mit Suppenwürfel aufkochen. Die Erdäpfel schälen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin kräftig anrösten. Mit Paprikapulver bestreuen, 1 Minute anrösten. Dann mit Essig ablöschen und die aufgekochte Suppe darüber gießen. Die Erdäpfelstücke hinzugeben und mit Knoblauch, Kümmel und Majoran würzen. So lange auf kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Erdäpfel schön weich sind und der Saft sämig ist.

Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit dem Sauerrahm garnieren und mit fein gehackter Petersilie bestreuen. Mit Gebäck oder Brot servieren.

- + Traditionelle Hausmannskost at its best!
- + Wird selbst von eingeschworenen Fleischesser:innen akzeptiert
- + Auch in großen Portionen zu bewerkstelligen, z.B. für Feiern mit vielen Gästen



- V** Mit ungesüßtem Sojajoghurt ist das Gericht rein pflanzlich.

Lust auf Pasta della casa?



Weitere Rezepte (z.B. für köstliche Pasta della casa) finden Sie unter: oekosozial.at/wien/gut-und-guenstig-essen/rezepte/

