

Gemüsegulasch mit Crème fraiche



ZUBEREITUNG

Heizen Sie den Backofen auf 180°C vor. Erhitzen Sie das Olivenöl in einer großen Kasserolle. Geben Sie Zwiebeln rein und rösten Sie leicht bedeckt für ca. 8 Minuten bis die Zwiebeln weich sind. Geben Sie den gehackten Knoblauch, das Paprikagemüse, die Zucchini, den Brokkoli, die Mohrrübe und den Kümmel dazu und garen Sie, halb bedeckt für weitere 10 Minuten. Rühren Sie das Gemüse gelegentlich sanft um.

Geben Sie den gemahlene Paprika dazu und kochen Sie das Ganze für eine weitere Minute. Dann die Tomaten und die Gemüsebrühe und den Weißwein hinzufügen. Zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und halb bedeckt für 15–20 Minuten simmern lassen bis die Soße verringert und eingedickt ist. Das Gemüse sollte gar sein. Abschmecken: würzen Sie mit Kräutersalz nach Belieben.

Geben Sie zum Schluss die Sauercreme ins Gemüsegulasch und erhitzen Sie es noch einmal kurz.

Guten Appetit!

ZUTATEN

4 Portionen

1 Esslöffel Olivenöl

1 Stück Zwiebel groß in Scheiben

1 Stück Paprika in Scheiben

1 Stück Zucchini klein in Scheiben

150 Gramm Brokkoli

1 Stück Rübli in Scheiben

1 Esslöffel Gemahlener Paprika

1 Teelöffel Kümmel

200 Gramm Dosentomaten, gehackt

100 Milliliter Gemüsebrühe

50 Milliliter Weißwein

2 Esslöffel Crème fraiche

Gemahlener Pfeffer zum Abschmecken

Arbeitszeit: ca. 40 Minuten

Backzeit: ca. 15–20 Minuten

Rezept von:

Dr. Heinz Reinwald aus seinem Buch: „gesund, schön und schlank“.