

Kartoffelgulasch

Zutaten für 1 Portion:

250 g	Kartoffeln
1	Zwiebel
100 g	Weißkraut
1 EL	Balsamico Essig
10 g	Petersilie
1 EL	Haselnussmus
1 EL	Tomatenmark
2 EL	Rotwein
½	Knoblauchzehe
1 EL	Rapsöl
200 ml	Gemüsebrühe
1 Prise	Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß

Zubereitung:

- 🌱 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- 🌱 Das Weißkraut waschen und in feine Streifen schneiden.
- 🌱 Kartoffel waschen, schälen und in Würfel schneiden.
- 🌱 Öl in einer Pfanne erhitzen; Zwiebel, Kartoffel und Knoblauch darin auf leichter Flamme kurz anbraten.
- 🌱 Weißkraut, Tomatenmark und Nussmus hinzufügen und kurz anbraten.
- 🌱 Mit Rotwein und Essig ablöschen und Gemüsebrühe zugeben.
- 🌱 Gewürze in den Topf geben, danach alles ca. 15 min köcheln lassen.
- 🌱 Petersilie waschen, haken und zum Gulasch geben.
- 🌱 Nochmals mit allen Gewürzen abschmecken.

Nachhaltig und spannend:

Im Vergleich zum klassischen Gulasch punktet das Kartoffelgulasch mit einer wesentlich niedrigeren CO₂- Bilanz. Auch hinsichtlich des Wasserverbrauchs top diese Variante den Klassiker um ein Vielfaches. So verbraucht 1 Kg Rindfleisch 62-mal so viel Wasser wie 1 Kg Kartoffeln.

Gleichzeitig liefert das Kartoffelgulasch aus wertvollen heimischen Gemüsesorten wertvolle Inhaltsstoffe, die vor allem unser Immunsystem unterstützen.

In Kartoffeln wie Weißkraut steckt jede Menge an Vitamin C. Zwiebeln und Knoblauch warten zudem mit einer antibakteriellen und antiviralen Wirkung auf.

Tipp: Stellen Sie gleich eine größere Menge des Gulasch her. Durchgezogen schmeckt es besonders gut und ein nochmaliges Aufwärmen benötigt weniger Energie als frisch zu kochen.