



# Buntes, schmackiges Kartoffelgoulasch

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Das fleischlose Goulasch, pikant, feurig abgeschmeckt und so lecker

## Zutaten

- 600 g geschälte Kartoffeln in 2 cm große Würfel geschnitten
- 1 mittelgroße Zwiebeln in Würfeln
- 1 großer grüner Gemüsepaprika in Würfeln
- 1 großer gelber Gemüsepaprika in Würfeln
- 1 großer roter Gemüsepaprika in Würfeln
- 2 Stangen junger Frühlingslauch in Würfeln
- Etwas Staudensellerie in Würfeln (gleiche Menge wie der Frühlingslauch)
- 2 - 3 Tomaten ohne Kerne, in grobe Würfel geschnitten
- Etwas frischen Schnittlauch
- 1 El Tomatenmark
- Etwas gutes Rapsöl
- (ist ernährungsphysiologisch genau so wertvoll wie Olivenöl)
- Etwas Gemüsebrühe
- Gewürze

## Zubereitungsart

### Schritt1

Das Gemüse waschen, putzen und in Würfel schneiden.

### Schritt2

Die fein geschnittenen Zwiebeln in etwas Rapsöl glasig anschwitzen und die Kartoffelwürfel dazu geben.

### **Schritt3**

Der Ansatz:

### **Schritt4**

Mit Gemüsebrühe knapp bedecken und ca.10 min. köcheln lassen. Das restliche, vorbereitete Gemüse dazu geben.

### **Schritt5**

Ebenso das Tomatenmark, dass ich mit einem ½ Teelöffel Rosenpaprika verrührt habe.

### **Schritt6**

Alles schön „al dente lassen“, nicht zerkochen.

### **Schritt7**

Nachschmecken und ganz zuletzt die Tomatenwürfel dazu geben.

### **Schritt8**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt9**

Gern gebe ich vor dem Servieren etwas etwas Schnittlauch oder auch ein Kräuter Pesto darüber.

**Rezeptart:** Vegan, Vegetarisch **Tags:** kartoffeln, paprika, vegan

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/buntes-schmackiges-kartoffelgoulasch/>