



ZUCCHINI- GEMÜSE- GULASCH

WAHLWEISE MIT RINDFLEISCH

ZUBEREITUNG

ZUTATEN für 4 Personen

400g Kartoffeln, festkochend	1 EL Rapsöl
300g Zucchini	150ml Gemüsebrühe
3 rote Paprikaschoten	3 kleine Tomaten
1 große Zwiebel	150g Champignons
1 Knoblauchzehe	Salz
1 EL Tomatenmark	Pfeffer
1 TL Thymian, getrocknet	½ TL mildes Currypulver
	1 Bund Basilikum

WAHLWEISE MIT RINDFLEISCH

200 g Rindfleisch aus der Oberschale

NÄHRWERTE | pro Person ca.:

Brennwert: 151 kcal | Eiweiß: 21 g
Fett: 3 g | Kohlenhydrate: 23 g
Ballaststoffe: 10 g

NÄHRWERTE MIT FLEISCH | pro Person ca.:

Brennwert: 228 kcal | Eiweiß: 21 g
Fett: 5 g | Kohlenhydrate: 23 g
Ballaststoffe: 10 g

1. Die Kartoffeln schälen, die Zucchini waschen und putzen, die Paprika halbieren, waschen und dabei die weißen Innenhäute und Kerne entfernen. Zucchini, Paprika und Kartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein hacken, mit Tomatenmark und Thymian in heißem Öl glasig dünsten. Gemüse und Kartoffelwürfel bei geringer Hitze 5 Minuten mitdünsten. Mit der Brühe ablöschen.
3. Die Tomaten waschen, Stielansatz heraus schneiden, in große Stücke schneiden, mit zum Gemüse geben und 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.
4. Die Pilze putzen, mit einem Pinsel oder Küchentuch säubern, Stielansatz abschneiden und Pilze in Streifen schneiden. Zum Gemüse geben und mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Noch 3 Minuten bei geringer Hitze einkochen lassen. Basilikum waschen, Blätter grob hacken und über das Gemüsegulasch geben.



WAHLWEISE MIT RINDFLEISCH

5. Das Rindfleisch in mundgerechte Würfel schneiden und mit Zwiebeln und Knoblauch anbraten, dann Tomaten und Thymian zugeben und wie im Rezept beschrieben weiter zubereiten.

TIPP: Das Gemüsegulasch enthält wenig Fett und wenig Kalorien, aber reichlich Ballaststoffe. Das füllt den Magen und macht satt.