



Paprikagulasch mit Möhren und Kartoffeln

<https://wohlfuehlen-leicht-gemacht.de/paprikagulasch-mit-mohren-und-kartoffeln/>

PORTIONEN: 4

ZUBEREITUNG: 45 MIN

Zutaten

1 große Zwiebel	250 ml Gemüsebrühe
1 Knoblauchzehe (mehr nach Geschmack)	2 EL Tomatenmark
3 - 4 Möhren (ca. 300 g)	1 kleine Dose Tomaten
2 - 3 Paprikaschoten	Rapsöl zum Anbraten
600 g Kartoffeln	1 TL Salz
250 g frische Tomaten	Pfeffer Kurkuma, Chili und Cayennepeffer nach Geschmack



Zubereitung

1. **Kartoffeln** schälen, in grobe Stücke schneiden, 100 g zur Seite stellen und Rest mit Salz kochen
2. **Möhren** in Scheiben schneiden, **Paprika** putzen, in grobe Würfel schneiden, **Tomaten** würfeln
3. **Zwiebeln** würfeln, **Knoblauch** kleinschneiden oder pressen und zusammen mit **Rapsöl** anschwitzen.
4. Je 1 Handvoll Möhren und Paprika sowie die 100 g Kartoffeln und 2 EL Tomatenmark dazu geben.
5. Ca. 3 Minuten anrösten.
6. Alle Tomaten und 150 ml Gemüsebrühe dazu geben und ca. 13 Minuten mit Deckel köcheln lassen.
7. Umrühren nicht vergessen. Wenn zu wenig Flüssigkeit vorhanden ist etwas Wasser angießen.
8. Restliche Möhren und Paprika in einer Pfanne mit Rapsöl kurz anbraten und dann mit restlicher Gemüsebrühe angießen und mit Deckel bissfest köcheln lassen.
9. Die Sauce von Punkt 6 mit einem Pürierstab oder Mixer pürieren und anschließend das angebratene Gemüse sowie die gekochten Kartoffeln dazu geben.
10. Weitere 5 durchziehen lassen.

Guten Appetit!