



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Feuriges Szegediner Gulasch

- 2 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl
- 192 g GEFRO Veganes Gulasch
- 1 TL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung
- 800 g Kartoffeln, festkochend
- 1 Peperoni
- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 400 g Sauerkraut
- 1 TL Oregano
- 0,5 Bund, ca. 20 g Petersilie, gehackt
- 4 EL Schmand
- Salz

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Feuriges Szegediner Gulasch

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

14 g Fett	53 g Kohlenhydrate	16,5 g Eiweiß	21,5 g Ballaststoffe	441 kcal
Brennwert				

Feuriges Szegediner Gulasch: 800 g kleine, festkochende Kartoffeln, z. B. Drillinge ca. 20 Minuten gar kochen und beiseitestellen.

1 Peperoni fein hacken, 1 Zwiebel schälen, würfeln und in einem Topf beides mit 1 EL **GEFRO Omega-3 Speiseöl** goldgelb anbraten. 1 rote Paprika in kleine Würfel schneiden und dazugeben. Alles zusammen ca. 5 Minuten garen, eventuell noch 2 EL Wasser zugeben.

192 g **GEFRO Veganes Gulasch** mit fein-würziger Paprikasoße in 800 ml kaltes Wasser einrühren und 5 Minuten leicht köcheln lassen, die Zwiebel-Paprika-Mischung dazugeben.

400 g Sauerkraut klein schneiden, mit 1 TL Oregano, etwas Salz und 1 TL **GEFRO Paprika-Chili Würzmischung** abschmecken und dann unter das Gulasch rühren. Sauerkraut und Gulasch noch ca. 10 Minuten köcheln.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen und 1/2 Bund Petersilie (ca. 20 g) fein hacken und kurz zur Seite stellen.

In einer Pfanne 1 EL **GEFRO Omega-3 Speiseöl** erhitzen, die Kartoffeln etwas salzen, mit der gehackten Petersilie vermischen und in der Pfanne erwärmen.

Die warmen Kartoffeln mit dem Gulasch auf Tellern anrichten, je 1 EL Schmand auf das Gulasch geben und servieren.

Tipp: Vegan wird's, wenn Sie einfach den Schmand durch vegane Kochcreme ersetzen.