



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

GEFRO KG
87697 Memmingen / Allgäu

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

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Ungarisches Veggie-Gulasch

- GEFRO Omega-3 Speiseöl
- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- GEFRO Paprika-Chili Würzmischung
- GEFRO Veganes Gulasch
- GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix
- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 1 TL Kümmel
- 600 g Zucchini
- 100 g Sauerrahm

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Ungarisches Veggie-Gulasch

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

| | | | |
|---------------|----------------------|---------------|--------|
| 16,9 g Fett | 28,9 g Kohlenhydrate | 15,8 g Eiweiß | 18,3 g |
| Ballaststoffe | 358 kcal Brennwert | | |

Ungarisches Veggie-Gulasch: 1 Zwiebel schälen, halbieren, in halbe Ringe schneiden und in einem Topf mit 1 EL **GEFRO Omega-3 Speiseöl** goldgelb andünsten. 1 rote Paprika in mundgerechte Stücke schneiden, zu den Zwiebeln geben und alles zusammen ca. 5 Minuten weiter dünsten. Mit 1 TL Kümmel, 1 TL **GEFRO Gewürz-Pfeffer** und 1 TL **GEFRO Paprika-Chili Würzmischung** würzen.

225 g **GEFRO Veganes Gulasch** in 800 ml kalte Flüssigkeit einrühren und 5 Minuten leicht köcheln lassen. Den Paprika-Zwiebel-Mix dazugeben und alles zusammen noch weitere 10 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit 600 g Zucchini in grobe Würfel schneiden. In einer tiefen Pfanne 2 EL **GEFRO Omega-3 Speiseöl** erhitzen, die Zucchiniwürfel in die Pfanne geben und ca. 5 Minuten bei mittlerer Temperatur im Öl anbraten, dabei öfters umrühren.

2 EL **GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix** im Blitzhacker grob hacken, unter die Zucchini mischen und noch ca. 5 Minuten weiter anbraten.

Zum Schluss 100 g Sauerrahm unter das Gulasch mischen. Mit dem ZucchiniGemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Tipp: Besonders dekorativ ist ein Gemisch aus grünen und gelben Zucchini.