



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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Ungarisches Veggie-Gulasch

- 3 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl
- 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 TL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung
- 225 g GEFRO Veganes Gulasch
- 2 EL 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](http://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.