

Gemüsegulasch

vegan, nussfrei, basisch, glutenfrei

Allergene: L

ca. 4-5 Portionen



Zutaten

- ca. 1kg gemischtes Gemüse wie z.B.: Karotten, Pastinaken, Zucchini, Sellerie, Lauch, Paprika, Karfiol, Erdäpfel, Kohlsprossen usw.
- 500g Zwiebel
- 1-2EL Öl
- ca. 1L Wasser/Fond
- Kümmel
- Rosmarin
- Lorbeer
- Knoblauch
- Paprikapulver geräuchert
- Paprikapulver
- Salz

Zubereitung

Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit dem Öl in einem Topf langsam, goldbraun rösten. Das Gemüse putzen und in mittelgroße Würfel schneiden. Alle "festen Gemüsesorten (Wurzelgemüse) 5-10min mit rösten mit dem Zwiebel. Mit Fond aufgießen. Erdäpfel, Paprikapulver, Salz und Gewürze dazugeben. Aufkochen lassen auf kleiner Stufe ca. 15min köcheln lassen. Jetzt die weicheren Gemüsesorten dazugeben und nochmals ca. 10min bißfest dünsten lassen. Wenn es dir zu flüssig ist, kannst du mit 1-3EL Vollkornmehl und etwas Wasser, oder mit Haferkleie/Kartoffelstärke etwas binden.