

ZUCCHINI- GEMÜSE- GULASCH

WAHLWEISE MIT RINDFLEISCH

ZUBEREITUNG

1. Die Kartoffeln schälen, die Zucchini waschen und putzen, die Paprika halbieren, waschen und dabei die weißen Innenhäute und Kerne entfernen. Zucchini, Paprika und Kartoffeln in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein hacken, mit Tomatenmark und Thymian in heißem Öl glasig dünsten. Gemüse und Kartoffelwürfel bei geringer Hitze 5 Minuten mitdünsten. Mit der Brühe ablöschen.
3. Die Tomaten waschen, Stielansatz heraus-schneiden, in große Stücke schneiden, mit zum Gemüse geben und 5 Minuten bei mitt-lerer Hitze dünsten.
4. Die Pilze putzen, mit einem Pinsel oder Kü-chentuch säubern, Stielansatz abschneiden und Pilze in Streifen schneiden. Zum Gemüse geben und mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Noch 3 Minuten bei geringer Hitze einkochen lassen. Basilikum waschen, Blätter grob hacken und über das Gemüsegulasch geben.



WAHLWEISE MIT RINDFLEISCH

5. Das Rindfleisch in mundgerechte Würfel schneiden und mit Zwiebeln und Knoblauch anbraten, dann Tomaten und Thymian zu-geben und wie im Rezept beschrieben weiter zubereiten.

TIPP: Das Gemüsegulasch enthält wenig Fett und wenig Kalorien, aber reichlich Ballaststoffe. Das füllt den Magen und macht satt.

ZUTATEN für 4 Personen

400 g	Kartoffeln, festkochend	1 EL	Rapsöl
		150 ml	Gemüsebrühe
300 g	Zucchini	3	kleine Tomaten
3	rote Paprikaschoten	150 g	Champignons
			Salz
1	große Zwiebel		Pfeffer
1	Knoblauchzehe	½ TL	mildes Currypulver
1 EL	Tomatenmark	1 Bund	Basilikum
1 TL	Thymian, getrocknet		

WAHLWEISE MIT RINDFLEISCH

200 g Rindfleisch aus der Oberschale

NÄHRWERTE | pro Person ca.:

Brennwert: 151 kcal | Eiweiß: 21 g
Fett: 3 g | Kohlenhydrate: 23 g
Ballaststoffe: 10 g

NÄHRWERTE MIT FLEISCH | pro Person ca.:

Brennwert: 228 kcal | Eiweiß: 21 g
Fett: 5 g | Kohlenhydrate: 23 g
Ballaststoffe: 10 g