

KRAUTGULASCH MIT ERDÄPFELN

Bio-Zutaten:

1 kleine Zwiebel
2-3 Erdäpfel
1 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
3 TL Paprikapulver
1/8 l Wasser
1 TL Suppenwürze
250 g Sauerkraut
Kümmel
Salz, Pfeffer

Zubereitung (Dauer ca. 15 Minuten):

1. Wasser in einem Wasserkocher zum Kochen bringen. Die Zwiebel schälen und fein hacken, die Erdäpfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen.
2. Die Erdäpfel mit dem Tomatenmark und Paprikapulver in den Topf geben und kurz andünsten. Mit dem heißen Wasser und der Suppenwürze aufgießen und ca. 7 Minuten kochen.
3. Das Sauerkraut mit etwas Kümmel hinzufügen und weitere 4 Minuten köcheln lassen. Das Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken und dafür sorgen, dass es im eigenen Bauch und nicht im Kühlschrank landet.