



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

Einkaufszettel

Feuriges Szegediner Gulasch

- 2 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl
- 192 g GEFRO Veggie Gulasch
- 1 TL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung
- 800 g Kartoffeln, festkochend
- 1 Peperoni
- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 400 g Sauerkraut
- 1 TL Oregano
- 0,5 Bund, ca. 20 g Petersilie, gehackt
- 4 EL Schmand
- Salz

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Feuriges Szegediner Gulasch

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

14 g Fett	53 g Kohlenhydrate	16,5 g Eiweiß	21,5 g Ballaststoffe	441 kcal
Brennwert				

Feuriges Szegediner Gulasch

1⃰ Vorarbeiten: Kartoffeln kochen

800 g kleine, festkochende Kartoffeln, z. B. Drillinge, ca. 20 Minuten gar kochen und beiseitestellen.

2⃰ Paprika-Zwiebel-Basis anbraten

1 Peperoni fein hacken.

1 Zwiebel schälen, würfeln und beides in einem Topf mit 1 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl goldgelb anbraten.

1 rote Paprika in kleine Würfel schneiden, dazugeben und alles ca. 5 Minuten garen.

Bei Bedarf 2 EL Wasser zugeben.

3⃰ Gulasch ansetzen

192 g GEFRO Veggie Gulasch mit fein-würziger Paprikasoße in 800 ml kaltes Wasser einrühren und 5 Minuten leicht köcheln lassen.

Die angebratene Zwiebel-Paprika-Mischung unterrühren.

4⃰ Sauerkraut zugeben & abschmecken

400 g Sauerkraut klein schneiden, mit 1 TL Oregano, 1 TL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung und etwas Salz würzen.

Dann unter das Gulasch heben und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen.

5⃰ Kartoffeln vorbereiten

Die vorgegarten Kartoffeln schälen.

1/2 Bund Petersilie (ca. 20 g) fein hacken.

In einer Pfanne 1 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl erhitzen, Kartoffeln salzen, mit der Petersilie mischen und kurz erwärmen.

6⃰ Anrichten & Servieren

Die warmen Kartoffeln zusammen mit dem Szegediner Gulasch auf Tellern anrichten.

Je 1 EL Schmand darübergeben und servieren.

Tipps & Varianten:

⚡ **Tipp:** Die gekochten Kartoffeln nach dem Schälen halbieren und in GEFRO Omega-3 Speiseöl anrösten – für eine aromatische, leicht knusprige Kruste.

🌱 **Variante:** Ersetze den Schmand durch vegane Kochcreme – so wird das Gulasch komplett pflanzlich.

🔥 **Nicht vergessen:** Gulasch wird beim Aufwärmen oft noch besser – ideal zum Vorbereiten oder für den nächsten Tag.

