



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

Ungarisches Veggie-Gulasch

- 3 EL GEFRO Omega-3 Speiseöl
- 1 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 TL GEFRO Paprika-Chili Würzmischung
- 225 g GEFRO Veggie 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

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⌘ Paprika-Zwiebel-Mix vorbereiten:

1 Zwiebel schälen, halbieren und in halbe Ringe schneiden.

In einem Topf 1 EL **GEFRO Omega-3 Speiseöl** erhitzen und die Zwiebel darin goldgelb andünsten.

1 rote Paprika in mundgerechte Stücke schneiden, zugeben und ca. 5 Minuten weiter dünsten.

Mit 1 TL Kümmel, 1 TL **GEFRO Gewürz-Pfeffer** und 1 TL **GEFRO Paprika-Chili Würzmischung** würzen.

2⌘ Veganes Gulasch kochen:

225 g **GEFRO Veggie Gulasch** in 800 ml kalte Flüssigkeit einrühren und 5 Minuten leicht köcheln lassen.

den Paprika-Zwiebel-Mix unterrühren und alles zusammen weitere 10 Minuten köcheln lassen.

3⌘ ZucchiniGemüse anbraten:

600 g Zucchini in grobe Würfel schneiden.

In einer tiefen Pfanne 2 EL **GEFRO Omega-3 Speiseöl** erhitzen und die Zucchiniwürfel ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, dabei regelmäßig umrühren.

2 EL **GEFRO Omega Kerne/Samen-Mix** im Blitzhacker grob hacken, unter die Zucchini mischen und noch ca. 5 Minuten weiterbraten.

4⌘ Fertigstellen & Servieren:

100 g Sauerrahm unter das Gulasch rühren.

Das Gulasch zusammen mit dem ZucchiniGemüse auf Tellern anrichten und servieren.

⌘ Tipps & Varianten:

⌘ **Tipp:** Besonders dekorativ wirkt das Gericht, wenn du grüne und gelbe Zucchini mischst – das macht die Portion farbenfroher.

⌘ **Variante:** Für eine würzigere Note kann zusätzlich 1 TL der **GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia** über die Zucchini gegeben werden – passt wunderbar zum Gemüse.