



Erdäpfel-Goulasch

MIT AUBERGINENRÖLLCHEN



GABI VÖLLINGS
Petersilchen, Xanten
Wurzeln in Österreich

ZUTATEN

10 EL Rapsöl
1 kg rot, gelb & grünen Paprika frisch, in 1 cm Streifen
1 kg Zwiebeln in feine Streifen schneiden
1 frische Chilischote in feinen Streifen
4 EL roten Pakrika rosenscharf
8 EL Goulasch Gewürzmischung aus dem Bioladen
Salz und groben schwarzen Pfeffer
3 EL Zucker oder ein anderes Mittel für die Süße

ZUBEREITUNG

Das Öl in einem Topf erhitzen, dann Paprika, Zwiebeln mit Salz, Zucker, Pfeffer, Chili hineingeben und kräftig goldbraun braten, bis das Gemüse beginnt, im Topf leicht anzusetzen.

Dann Paprika und Goulaschgewürz zugeben und noch etwa 5 Minuten mit stetigem Wenden weiter schmoren lassen, dann mit Wasser ablöschen und die gekörnte Brühe zugeben.

Mit Salz, Zucker und Pfeffer, mit dunkler Sojasoße die Farbbestimmung und süße Würze zufügen.

Nochmals abschmecken, evtl. etwas binden mit dem Soßenbinder auf Stärkebasis, es schmeckt ordentlich scharf, jedoch mit einer süßlichen Würze.

600 ml Wasser

4 EL gekörnte Brühe aus dem Bioladen ohne Hefe
Dunkle Sojasoße (süße Sojasoße) nach Geschmack zugeben

750 g kleine Kartoffeln im Ofen mit Salz und etwas Pfeffer und Sojaöl 30 Minuten bei 160° gebacken
Soßenbinder auf Stärkebasis in dunkel zur Soßenbindung bei Bedarf

Die Kartoffeln aus dem Ofen dazugeben und fertig ist das Goulasch, man kann es SOLO mit Nudeln, Knödeln oder einer Semmel österreichische Art servieren. Oder wie wir im Petersilchen mit einem Gemüseröllchen.

Auberginenröllchen:

2 große Auberginen in 5-7 mm Streifen auf einer Mandoline fein schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, im Ofen etwa 10 Minuten bei 170° garen, abkühlen lassen und dann mit vegetarischem Schafskäse (Tipp: www.thegentlechef.com) oder Seitanstreifen (im Biohandel erhältlich) belegen und aufrollen.

Kurz im Ofen noch mal erhitzen und auf dem Teller angerichteten Goulsch präsentieren.