

# KARTOFFELGULASCH MIT AUSTERNPILZEN



Für 4 Personen



Zubereitungszeit: ca. 45 Min.



## Zutaten:

- 3 Zwiebeln
- 3 Zehen Knoblauch
- 2 Paprikaschoten, grüne
- 200 g Austernpilze (Pleurotus)
- 700 g Kartoffeln
- 3 EL Öl
- 3 EL Paprika Pulver, süß
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Mehl
- 3 EL Essig
- 1 EL Majoran
- 1 EL Kümmel
- Salz
- Pfeffer



## Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln grob hacken, Knoblauch halbieren. Die beiden Paprikaschoten waschen, Kerngehäuse entfernen und zusammen mit geputzten Austernpilzen würfeln. Kartoffeln schälen und in große Würfel schneiden.

Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten, Kartoffeln hinzugeben und mitbraten. Das Paprikapulver darüber streuen und mit dem Tomatenmark kurz anrösten. Den Esslöffel Mehl unterrühren und mit Essig ablöschen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, die Knoblauchstücke dazugeben und mit Majoran, Kümmel, Salz und Pfeffer würzen. Ca. 10 Min köcheln lassen.

Die Paprikastücke und die Austernpilze darunter mischen und in weiteren 15 Min. fertig garen. Gegebenenfalls mit Gewürzen nochmals abschmecken.

### Tip:

Dazu schmecken Vollkornbrötchen besonders gut.



**Kostenfreie Hotline für Deutschland: 0800 / 74 59 746 International: 00800 / 74 59 7467**

Hawlik Gesundheitsprodukte GmbH  
Gewerbestr. 8  
D-82064 Straßlach

Tel: (+49) 08170 / 9959 - 0  
Fax: (+49) 08170 / 9959 - 250  
E-Mail: KAM@pilzshop.de  
www.pilzshop.de

Sitz der Gesellschaft: Straßlach  
HRB 187334 AG München  
Geschäftsführer:  
Willy Hawlik, Benjamin Hawlik

  
**HAWLIK**  
GESUNDHEITSPRODUKTE