

Mittagessen

Gulasch-Tomaten Eintopf



LAKTOSEFREI



GLUTENFREI



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 524 kcal

Kohlenhydrate: 52 g

Proteine: 52 g

Fette: 10 g

Zutaten für 1 Portion:

- 200 g mageres Rindergulasch
- 1 Zwiebel
- 200 ml Wasser
- 1 TL Kurkuma
- 2 EL Tomatenmark
- 1/2 Dose geschälte Tomaten
- 200 g Kartoffeln (roh)
- 1 Möhre (ca. 150 g)
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver



CA. 40 MINUTEN

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen, schälen und vierteln. Karotte ebenfalls abwaschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in der Pfanne erhitzen und Zwiebeln andünsten. Nun auch Kurkuma in die Pfanne geben und kurz mitanbraten.
2. Jetzt Rindergulasch mit in die Pfanne geben und etwa 4 Minuten gut anbraten. Tomatenmark dazugeben und auch kurz mit anbraten. Anschließend mit heißem Wasser und geschälten Tomaten ablöschen. Karotten und Kartoffelwürfel dazugeben und alles etwa 30 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Dann Gewürze dazu geben und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

