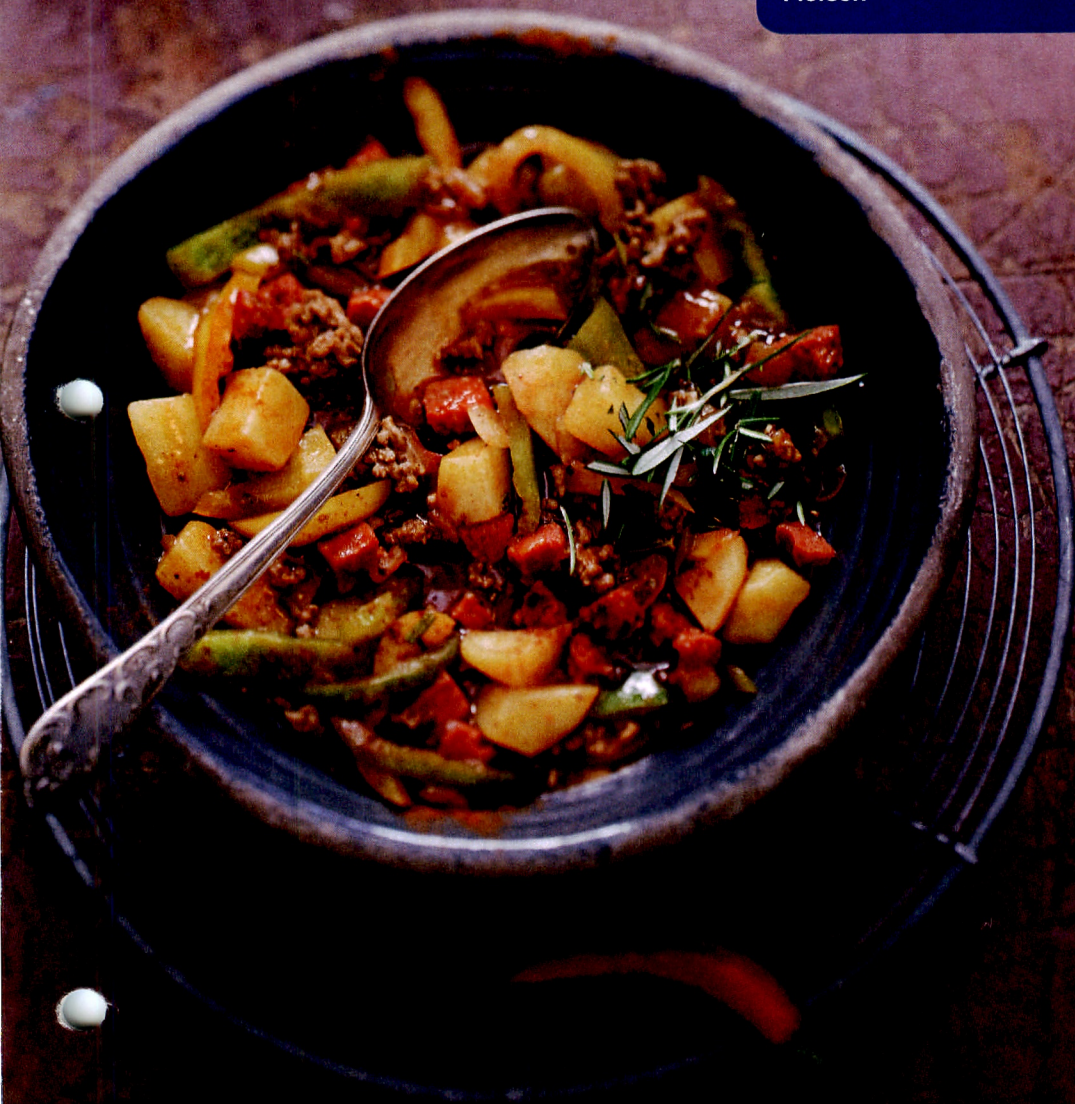




Spanisches Kartoffelgulasch

Energie: 2559 kJ/612 kcal | Dauer: 30 Min.



Pro Person

weightwatchers



Zutaten

½	Zwiebel*
ca. 50 g	Chorizo
500 g	Kartoffeln, fest
10 g	Rosmarin
1 TL	Olivenöl (B)
ca. 250 g	Tatar
250 ml	Gemüsebrühe (B) (1 TL Instantpulver)
400 g	Tomaten, stückig
1	Paprika, gelb
1	Paprika, grün
1,5 g	Feurige Paprika
	Salz und Pfeffer (B)
2 TL	Sauerrahm*

B = Basiszutaten

*Restmenge wird für ein anderes Gericht benötigt.

Utensilien

Pfanne

Gewürze

Feurige Paprika: Chili, mild, Buchen-
rauchsalz, Paprikapulver, Tomaten,
Rosmarin

Nährwertangaben

	je 100 g
Brennwert:	58 kcal 243 kJ
Fett:	2,5 g
davon gesättigte Fettsäuren:	1 g
Kohlenhydrate:	4,7 g
davon Zucker:	1,8 g
Eiweiß:	4,1 g
Salz:	0,1 g

Allergene

Milch, Sellerie

Zubereitung

- 1. Zwiebel** halbieren. ½ **Zwiebel** schälen und mit **Chorizo** würfeln. **Kartoffeln** schälen und in kleine Würfel schneiden. **Rosmarin** waschen, trocken schütteln und hacken.
- 2. Olivenöl** in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und **Tatar** darin krümelig anbraten. **Zwiebel-, Chorizo-, Kartoffelwürfel** und **Rosmarin** dazugeben, kurz mitbraten, mit **Brühe** und **Tomaten** ablöschen und mit Deckel ca. 5–10 Min. köcheln lassen.
- 3. Paprikas** waschen, entkernen, in schmale Streifen schneiden und zu den **Kartoffeln** geben. **Feurige Paprika** zugeben und weitere ca. 10 Min. garen.
- 4. Spanisches Kartoffelgulasch** mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken, auf Tellern anrichten, mit je 1 TL **Sauerrahm** garnieren und servieren.

Guten Appetit!