

Mediterraner Kartoffelgulasch



10 Portionen

Menge/Einheit	Zutaten
100 ml	THOMY COMBIFLEX
150 g	Zwiebeln, frisch, geschält, in Würfel
5 g	Knoblauch, gehackt
1 kg	Kartoffeln, in groben Würfel
2,5 l	Wasser
400 g	MAGGI FIX FÜR GULASCH, GEKÖRNT
200 g	Champignons, frisch, geviertelt
300 g	Gemüsepaprika, rot, frisch, in Würfel
300 g	Gemüsepaprika, grün, frisch, in Würfel
300 g	Zucchini, frisch, grün, in Würfel

Zubereitung

THOMY COMBIFLEX erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Kartoffeln darin anschwitzen. Wasser hinzufügen und MAGGI FIX FÜR GULASCH, GEKÖRNT hineinrühren. Kartoffeln 30 Minuten bei mittlerer Hitzezufuhr garen. Kurz vor Garzeitende Champignons, Paprika und Zucchini zugeben und 5 Minuten fertig garen.

Küchenfachlicher Tipp

Mit getrockneten Tomaten und Oliven garnieren.

Nährwerte pro Portion

Energie	1485,77 kJ
Energie	357,01 kcal
Fett	19,11 g
– davon gesättigte Fettsäuren	6,3 g
Kohlenhydrate	34,4 g
– davon Zucker	4,21 g
Ballaststoffe	8,31 g
Eiweiß	7,13 g
Salz	4,38 g

Im Rezept enthaltene Allergene

Glutenhaltiges Getreide und daraus hergestellte Erzeugnisse