



## Ungarisches Gulasch mit Paprika

### Zutaten

1 kg Gulasch vom Schwein  
und/oder Rind (vom Hof)

300g Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
2 rote Paprika  
2 EL Tomatenmark  
1 EL Kümmel  
1 EL Paprikapulver edelsüß  
1 EL Paprikapulver rosenscharf  
1 EL Cayennepfeffer  
1 EL Majoran  
1 getr. Lorbeerblatt  
200ml trockener, kräftiger  
Rotwein  
700ml Rinderfond  
200ml passierte Tomaten  
Salz  
Pfeffer  
Butterschmalz zum Braten

Dazu evtl. selbstgemachte Spätzle  
mit Eiern vom Hof

### Zubereitung

Die Zwiebeln schälen und würfeln. Paprika entkernen und würfeln, den Knoblauch fein hacken. Einen großen Bräter oder Topf bei mittlerer Hitze heiß werden lassen, 1-2 EL Butterschmalz hineingeben und das Fleisch rundum anbraten, bis es dunkle Stellen bekommen hat. Herausnehmen und beiseitestellen. 1 EL Butterschmalz in den Bräter geben und die Zwiebeln unter Rühren anbraten. Den Knoblauch und die Paprika hinzufügen und 2-3min anschwitzen. Das Tomatenmark, Paprikapulver, Cayennepfeffer und den Kümmel in den Bräter geben, mit dem Gemüse vermengen und 5 Minuten unter Rühren anrösten. Das Fleisch zurück in den Bräter geben, leicht salzen und pfeffern. Den Rotwein angießen und die Flüssigkeit nahezu verkochen lassen. Den Rinderfond und die passierten Tomaten angießen und Lorbeerblatt und Majoran zufügen. Die Flüssigkeit einmal aufkochen lassen.

Den Deckel auf den Bräter geben und die Hitze reduzieren. Das Gulasch für ca. 2 Std. schmoren, dabei zwischendurch umrühren. Nach ca. 2 Std. den Deckel entfernen und das Gulasch noch 30min offen köcheln lassen. Bei Bedarf die Sauce noch mit etwas Speisestärke (1 TL in kaltem Wasser einrühren und unterrühren) oder Soßenbinder binden. Das Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Quelle: [malteskitchen.de](http://malteskitchen.de)

## Pfirsich Dessert

### Zutaten Kompott

500g frische Pfirsiche  
1 Orange & 1 Zitrone

### Zutaten Quark Dessert

400g Magerquark  
200g Naturjoghurt 1,5% Fett  
1 EL Bourbon Vanillezucker  
1 Zitrone

### Außerdem

Mandelstifte  
Frische Minze, nach Belieben

### Zubereitung

Pfirsiche waschen, an Stielansatz kreuzweise einritzen. Pfirsiche mit heißem Wasser überbrühen, ca. 30 Sekunden. Herausnehmen, in Schale mit kaltem Wasser legen, mit scharfem Messer häuten. Pfirsiche halbieren, entkernen in Spalten schneiden.

Orange auspressen. Pfirsiche in einem Topf bei kleiner Hitze kurz anschwitzen, mit Orangensaft ablöschen. Ca. 10min köcheln lassen. Abkühlen lassen. Mandelstifte ohne Fett in Pfanne anrösten.

Quark mit dem Joghurt und Vanillezucker in einer Schüssel cremig aufschlagen. Zitrone heiß abwaschen, 1 TL Zitronenschale reiben, Zitrone auspressen. Beides in die Quarkcreme rühren. Abwechselnd in Dessertgläser schichten, mit Mandelsplittern bestreuen. Mit Minze dekorieren.

Quelle: [eatbetter.de](http://eatbetter.de)



## Würziges Kohlrabi-Curry mit Paprika

### Zutaten

650g Kohlrabi  
1 rote Paprika  
1 Zwiebel  
250ml Gemüsebrühe  
200ml Kokosmilch  
3 TL Currypulver  
2 TL Kurkuma  
2 Knoblauchzehen  
2 TL Thymian  
1 kleines Stück Ingwer  
1 TL Paprikapulver  
1 Spritzer Limettensaft  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Den Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden, die Paprika und Zwiebel in grobe Stücke schneiden.  
Etwas Öl in einem Topf geben und die Gewürze hinzufügen. Dann erhitzen bis die Gewürzaromen sich entfalten.  
Im Anschluss das Gemüse hinzufügen und anschwitzen, bis die Zwiebel glasig ist. Öfter umrühren, damit sich die Gewürze gut verteilen.  
Mit Gemüsebrühe ablöschen und die Kokosmilch hinzufügen. Alles zum Kochen bringen und köcheln lassen, bis der Kohlrabi gar ist.  
Zum Schluss mit etwas Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt Reis.

Quelle: [toastenstein.com](http://toastenstein.com)

## Spaghetti in cremiger Brokkoli-Sauce (vegan)

### Zutaten

500g Brokkoli  
3 Knoblauchzehen  
200ml Mandelmilch  
400g Vollkorn Spaghetti  
2 EL Mandelmus, weiß  
1 EL Hefeflocken  
15g veganen Frischkäse  
Olivenöl  
1 TL Chiliflocken  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Den Brokkoli in kleine Röschen schneiden, den Strunk schälen und würfeln, den Knoblauch hacken.  
Öl in einer großen Pfanne erhitzen und den Brokkolistrunk ca. 3min anbraten. Dann etwa die Hälfte der Brokkoliröschen, den Knoblauch sowie die Chiliflocken dazugeben und 2min anbraten.  
Mit 200ml Mandelmilch ablöschen, salzen, pfeffern und aufkochen. Die Hitze reduzieren und 5min köcheln lassen.  
Nudeln nach Packungsangabe garen. 5min vor Garende die restlichen Brokkoliröschen dazu geben. Beides nach Garende abgießen und abtropfen lassen.  
2 EL Mandelmus und 1 EL Hefeflocken in die Sauce rühren. Die Sauce fein pürieren. Die pürierte Sauce mit den abgetropften Spaghetti und den Brokkoliröschen vermengen. 150g veganen Frischkäse unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Quelle: [ellerepublic.de](http://ellerepublic.de)