

Kartoffel Rezepte

Kartoffel Paprikasch

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Gemüse, Kalorienarm, Vegetarisch

700 g	Festkochende Kartoffeln	1/2 Teel.	Edelsüßes Paprikapulver
1	Gemüsezwiebel (200 g)	1 Teel.	Kümmel
1	Knoblauchzehen (evtl. mehr)	200 ml	Gemüsebrühe
1	Rote Paprikaschote (ca. 300 - g)	1/2 Teel.	Tomatenmark
		2 Essl.	Crème fraîche
200 g	Kirschtomaten		Salz und Pfeffer aus der
1 Bund	Glatte Petersilie		- Mühle
3 Essl.	Öl		Zucker

1. Kartoffeln schälen und längs vierteln. Zwiebel pellen, halbieren und in schmale Streifen schneiden. Knoblauch pellen und fein hacken. Paprikaschote halbieren, entkernen und in schmale Streifen schneiden. Tomaten halbieren. Petersilienblätter abzupfen und hacken.

2. Öl in einem Topf erhitzen. Kartoffeln, Zwiebel und Knoblauch ca. 5 Minuten unter Wenden darin andünsten. Mit Paprikapulver bestäuben und kurz anschwitzen. Kümmel und Brühe zugeben. Zugedeckt 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Danach die Paprikastreifen unterrühren und weitere 10 Minuten zugedeckt garen. Tomatenmark, Crème fraîche, Tomatenhälften und Petersilie unterrühren, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Kurz aufkochen lassen und sofort servieren.

: Zubereitungszeit: 1 Stunde

: Pro Portion: 5 g E, 12 g F, 28 g KH = 246 kcal (1031 kJ)