

Gulaschsuppe mit Kartoffeln

Zutaten:

für 4 Personen



- 4 mittelgroße Kartoffeln, festkochend
- 2 Knoblauchzehen
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 Zwiebel
- 1/4 Stück Weißkohl
- 200 g rote Linsen
- 200 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- 1 Tasse Kichererbsen
- 1 Stück zitronengras
- Garam Masala
- Currypulver
- Kreuzkümmel
- Kardamom
- Koriandersaat
- Fenchelsaat
- Chillipulver oder auch frisch
- Zitronensaft
- Pflanzenöl
- Erdnussöl
- Salz & Pfeffer

Zubereitung:

- Von der Zitrone die Schale mit einem Messer runter schneiden und versuche die weiße Innenhaut komplett zu entfernen so gut es geht. Den Knoblauch schälen und fein hacken und zusammen mit der Kümmelsaat, Butter und einer Prise grobkörniges Meersalz zu einer Paste verarbeiten.
- Nun die Zwiebeln schälen und klein schneiden. In einem großen Topf etwas Olivenöl heiß werden lassen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Das Tomatenmarl und das Paprikapulver hineingeben und zusammen mit den Zwiebeln kurz anrösten lassen. Die gerösteten Zwiebeln heraus nehmen und das Fleisch im Topf anbraten. Dann die Zwiebeln untermischen und mit Rotwein ablöschen.
- Nun den Wein ein reduzieren lassen, dabei kann die Hitze etwas reduziert werden. Die kleine Kartoffel schälen und in den Gulaschansatz hinein reiben. Den Rinderfond, die Dose Tomatenwürfel und das Wasser hinzugeben. Die Butterpaste mit Kümmel und Zitrone ebenfalls einrühren und alles zugedeckt im Topf für 60 Minuten schmoren lassen.

Gulaschsuppe mit Kartoffeln

Zubereitung:

In der Zwischenzeit die Paprika waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln. Bis zur Zugabe in die Gulaschsuppe in eine Schüssel mit Wasser geben.

Die Paprika- und Kartoffelwürfel nach der Schmorzeit mit den Oregano Zweigen zur Gulaschsuppe geben und weitere 30 Minuten schmoren, bis die Kartoffeln gar sind. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer nachwürzen und servieren.

