Rezept

Fastengulasch für ca. 4 Personen

**Zutaten**

* 2 Zwiebel
* 4 Knoblauchzehen
* 1 roter und 1 gelber Paprika
* 2 Karotten
* 1 Packung Sauerkraut Natur ca. 350 g
* 4 bis 5 Kartoffel
* 500 ml Suppenbrühe
* 2 EL Tomatenmark
* Gewürze: Paprika süß und scharf, Kräutersalz, Pfeffer (oder Galgant), Currygewürz

**Zubereitung**:

* Zwiebel und Knoblauch schälen und in Würfel schneiden bzw. klein hacken
* Kartoffel gut waschen und mit der Schale in Würfel schneiden
* Paprika und Karotten waschen und in Würfel schneiden
* In einem großen Topf Zwiebel und Knoblauch mit Paprikapulver und Tomatenmark anschwitzen und mit Suppenbrühe aufgießen
* Restliches Gemüse, Kartoffel, Sauerkraut und Gewürze beigeben
* Ca. 30 Minuten zugedeckt leicht köcheln lassen
* Sobald die Kartoffeln weich sind, ist es fertig
* Eventuell nachwürzen

Tipp: das Gericht kann in einem Schraubglas sehr gut transportiert werden und eignet sich gut zum Mitnehmen in die Arbeit; wer es gerne scharf mag, kann eine Chilischote dazu geben oder mit Chili würzen

**Guten Appetit**