



Kartoffel-Paprika-Tofu-Gulasch

Zutaten

- 350 g Kartoffel, mehligkochend
- 150 g rote Paprikaschoten
- 150 g gelbe Paprikaschoten
- 40 g Frühlingszwiebeln
- 250 g Paprika-Tofu
- 1 Slightly heaped teaspoon Rosmarin
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 Beutel MAGGI Fix für Rahm Geschnetzelt
- 400 ml Wasser
- 30 g Frischkäse, 5% Fett absolut
- 2 TL Ajvar
- etwas Pfeffer
- etwas Paprikapulver edelsüß

Zubereitung

1. Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.
2. Paprika-Tofu abtropfen lassen und in Würfel schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln von den Stielen zupfen und hacken. THOMY Reines Sonnenblumenöl In einer Pfanne mit Deckel heiß werden lassen. Den Paprika-Tofu darin von allen Seiten scharf anbraten und herausnehmen. Paprikawürfel in der Pfanne anschwitzen. Kartoffelwürfel und Rosmarin zugeben.
3. MAGGI Fix für Rahm Geschnetzelt in Wasser einrühren und in die Pfanne gießen. Zum Kochen bringen und bei geringer Wärmezufuhr ca. 15-20 Min. kochen, bis die Kartoffeln gar sind. Paprika-Tofu und Frühlingszwiebelringe zugeben.
4. Mit Frischkäse und Ajvar verfeinern. Zum Schluss noch mit Paprikapulver und Pfeffer abschmecken.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	24 g
Energie	236 kcal
Fett	9 g
Protein	14 g

🕒 49 Minuten

⊕ 4 Portionen