

leicht und frisch

GEMÜSE-GULASCH AUS SCHMORGURKEN



Ulrike Holsten / burdafood.net

Dauer: 45 Min.

Niveau: Mittel

1. SCHRITT

2 große Gurke (hier: Schmorgurken), 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen

Schmorgurken waschen, schälen, vierteln, entkernen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, beides würfeln.

2. SCHRITT

2 EL Öl, 1 EL Mehl, 400 ml Gemüsebrühe

Öl in einem Topf erhitzen, Gurken-, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin abraten. Alles mit Mehl bestäuben, die Gemüsebrühe angießen. Gulasch 20 Minuten bei kleiner Hitze garen.

3. SCHRITT

Salz und Pfeffer, 30 ml Zitronensaft, 2 Bund Dill, 200 ml Sojacreme (z. B. Sojacuisine), 1 EL fein abgeriebene Zitronenschale (Bio)

Schmorgurkengulasch mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft würzen. Dill hacken und, bis auf ein paar Fähnchen zum Garnieren, mit Sojacreme und Zitronenschale unter das Gulasch mischen. Mit übrigem Dill garniert servieren.

ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN)

2	große Gurke (hier: Schmorgurken; 1,3 kg)
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
2 EL	Öl
1 EL	Mehl
400 ml	Gemüsebrühe
	Salz und Pfeffer
30 ml	Zitronensaft
2 Bund	Dill
200 ml	Sojacreme (z.B. Sojacuisine)
1 EL	fein abgeriebene Zitronenschale (Bio)
