Mein Lieblingsrezept

Aspe Rosenberg: Süßkartoffel-Gemüse-Gulasch

Kochen 40 min · Quelle: Lecker.de

ZUTATEN

Für 4 Personen
500 g Champignons
800 g Süßkartoffeln
500 g rote Paprikaschoten
1 kleiner Zweig Rosmarin
2–3 Zweige Thymian
4 EL Öl
Salz
Pfeffer
100 ml Weißwein (oder Apfelsaft)
1 Bund Lauchzwiebeln
500 g Tomaten
1 Bio-Zitrone
250 g Vollmilch-Joghurt
50 g Radieschensprossen

ZUBEREITUNG

Pilze säubern, putzen und eventuell halbieren. Süßkartoffeln waschen, schälen und würfeln. Paprika putzen, waschen und in Stücke schneiden. Kräuter waschen und trocken schütteln. Thymianblättchen abzupfen, Rosmarin hacken.

2 EL Öl in einem Schmortopf oder Bräter erhitzen, Champignons unter Wenden darin anbraten, herausnehmen. 2 EL Öl in den heißen Topf geben, Süßkartoffeln und Paprika darin leicht anbraten. Champignons, Rosmarin und Thymian zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Weißwein ablöschen.

500 ml heißes Wasser zugießen, aufkochen und zugedeckt ca. 5 Minuten schmoren.

Lauchzwiebeln und Tomaten putzen, waschen und abtropfen lassen. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, Tomaten grob würfeln. Tomaten und Lauchzwiebeln unter das Gemüse-Gulasch rühren, kurz aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren.

Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Zitrone halbieren, Saft 1/2 Zitrone auspressen. Übrige Zitrone anderweitig verwenden. Joghurt mit der Hälfte der Zitronenschale verrühren und mit 1 TL Zitronensaft, 1 Prise Salz und etwas Pfeffer abschmecken.

Sprossen waschen und gut abtropfen lassen. Gemüse-Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken und in tiefen Tellern anrichten. Je 1 EL Zitronenjoghurt daraufgeben und mit übriger Zitronenschale und Radieschensprossen bestreuen.