



**Kochdauer:**

Mittel (30 bis 60 Minuten)

**Schwierigkeit:**

gut machbar

**Zutaten für 4 Portionen:**

- 800 g Erdäpfel, mehlig
- 3 Stk. gelbe Zwiebeln
- Öl
- 2 EL Paradeismark
- 2 Stk. Knoblauchzehen
- 2 EL Paprikapulver, edelsüß
- Essig
- 1 l Wasser
- Majoran
- 2 TL Kümmel
- Zucker
- 2 Stk. Lorbeerblätter
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- 300 g Frankfurter

**Mein persönlicher Tipp**

Der Rhythmus der Jahreszeiten brachte es mit sich, dass in Omas Gulaschtopf immer Abwechslung herrschte. Einfach einen Teil oder die gesamte Erdäpfelmenge aus dem Rezept durch das eigene Lieblingsgemüse ersetzen.



**Johanna Wögerbauer**  
Seminarbäuerin im Bezirk Urfahr

**Erdäpfelgulasch**



Foto: Tobias Schneider-Lenz - Nicht zur freien Verwendung

**Zubereitung**

- o Erdäpfel schälen und in Würfel schneiden.
- o Zwiebel fein hacken, in Fett goldgelb anrösten, Tomatenmark beigegeben und gut durchrösten.
- o Dann gehackten Knoblauch und Paprikapulver zugeben - nochmals kurz durchrösten, mit Essig ablöschen und mit ca. 2/3 des Wassers (es kann auch Suppe verwendet werden) aufgießen.
- o Gewürze und Erdäpfelstücke dazugeben.
- o Auf kleiner Flamme köcheln lassen und dabei immer wieder umrühren. Bei Bedarf noch Flüssigkeit nachgießen.
- o So lange kochen, bis die Erdäpfel weich sind und der Saft durch die Erdäpfelstärke cremig-sämig ist.
- o Sollte die Sauce zu dünn sein, einfach mit etwas Stärkemehl (mit kaltem Wasser anrühren) binden.
- o Wurst in Scheiben bzw. Stücke schneiden.
- o Zum Gulasch geben, kurz mitkochen, abschmecken und servieren.

**Quellen:**



Landwirtschaftskammer  
Oberösterreich: *Kursunterlage*  
*Herzhafte Hausmannskost*

