

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

- Erdäpfel schälen und in Würfel schneiden.
- Zwiebel fein hacken, in Fett goldgelb anrösten, Tomatenmark beigegeben und gut durchrösten.
- 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.
- Gewürze und Erdäpfelstücke dazugeben.
- Auf kleiner Flamme köcheln lassen und dabei immer wieder umrühren. Bei Bedarf noch Flüssigkeit nachgießen.
- So lange kochen, bis die Erdäpfel weich sind und der Saft durch die Erdäpfelstärke cremig-sämig ist.
- Sollte die Sauce zu dünn sein, einfach mit etwas Stärkemehl (mit kaltem Wasser anrühren) binden.
- Wurst in Scheiben bzw. Stücke schneiden.
- Zum Gulasch geben, kurz mitkochen, abschmecken und servieren.

Quellen:



Landwirtschaftskammer
Oberösterreich: *Kursunterlage*
Herzhafte Hausmannskost