



## Vegetarisches Kohlrabi Gulasch mit Kichererbsen und Quinoa

Wenn du nicht immer Gulasch mit Fleisch essen möchtest, dann probiere mal dieses leckere Kohlrabi Gulasch aus. Die Zubereitung ist gleich und sogar viel schneller als normales Gulasch. Hast du vielleicht schon vorgekochten Reis, Kartoffeln oder Quinoa im Kühlschrank (was ja für die Darmflora besonders gut ist, wenn diese Kohlenhydrate vorgekocht werden und mind. 12 Stunden erkalten), dann hast du schnell dazu das Gulasch gekocht. Dieses Gericht kann auch mit Süßkartoffeln, Kartoffeln oder Kürbis zubereitet werden statt dem Kohlrabi. Wer mag, kann auch noch eine Paprikaschote mitverarbeiten.

- ✂ 1 Kohlrabi
- ✂ 1 Zwiebel
- ✂ 1 – 2 Knoblauchzehen
- ✂ 1 Dose Kichererbsen
- ✂ 1 – 2 EL Tomatenmark
- ✂ 1 Paket passierte Tomaten
- ✂ 1 TL Gulaschgewürz und/oder Paprikagewürz (am besten geräucherte Paprika)
- ✂ getrockneter Majoran, Salz, Pfeffer, körnige Gemüsebrühe
- ✂ 1 TL Creme Fraiche oder Sauerrahm

1. Kohlrabi putzen und in kleine Würfel schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch in kleine Stücke schneiden.
3. Zwiebeln und Knoblauch kurz anbraten in etwas Olivenöl, dann den Kohlrabi kurz mitbraten.
4. 1 TL Gulaschgewürz und 1 TL Paprikagewürz und das Tomatenmark untermischen.
5. Mit Wasser bedecken und etwas körnige Gemüsebrühe dazu geben und 10-15 Minuten köcheln lassen.
6. Dann die passierten Tomaten dazu geben und den Rest der Gewürze und nochmal aufkochen
7. Dann mit etwas Creme Fraiche abschmecken, evtl. noch mehr von dem Gulaschgewürz, der Majoran gibt einen besonders guten Geschmack.