

## Kartoffel-Möhren-Gulasch

### Für 4 Portionen:

750 g Kartoffeln	750 g Möhren	200 g Champignons
2 Stangen Lauch	2 Zwiebeln	2 EL Sonnenblumenöl
700 ml Gemüsebrühe	1 Bd. Schnittlauch	200 g Naturjoghurt
200 g Frischkäse	Salz, Pfeffer	Paprikapulver

Kartoffeln und Möhren schälen und in Stücke schneiden. Champignons putzen und je nach Größe vierteln oder achteln. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Zwiebeln schälen und hacken.

Öl erhitzen und die Zwiebeln und Champignons anschwitzen. Kartoffeln, Möhren und Lauch zugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und mit geschlossenem Deckel bei schwacher Temperatur ca. 15 Minuten köcheln, bis das Gemüse und die Kartoffeln gar sind.

In der Zwischenzeit Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Mit Joghurt und Frischkäse vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffel-Möhren-Gulasch mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und mit dem Schnittlauchdip servieren.

NN am 05. November 2025