



## Gemüsegulasch

### Zutaten

- 300 g Kartoffeln
- 450 g Kohlrabi
- 150 g rote Paprikaschote
- 212 g grüne Bohnen
- 125 g Speck (durchwachsen u. geräuchert)
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 375 ml Wasser
- 1 Beutel Maggi Fix für Gulasch

### Zubereitung

1. Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Kohlrabi putzen, waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Paprikaschote waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Würfel schneiden. Bohnen abtropfen lassen und in der Mitte durchschneiden. Speck in Würfel schneiden.
2. In einem Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Den Speck darin knusprig anbraten. Gemüse zugeben und ca. 5 Min. andünsten.
3. Wasser zugießen. Maggi Fix für Gulasch einrühren, zum Kochen bringen und bei geringer Wärmezufuhr ca. 15 Min. kochen lassen. Dazu passt frisches Baguette.

#### Nährwert-Anzeige

Energie	268 Kilokalorien
Protein	11 g
Kohlenhydrate	25 g
Fette	13 g

🕒 35 Minuten

⊕ 4 Portionen