

Selleriegulasch

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

400 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4-6 schwarze Pfefferkörner
½ TL Kümmelsamen
1 TL gerebelter Majoran
1 TL geräuchertes Paprikapulver
1 TL mildes Paprikapulver
4 EL Olivenöl
Salz
2 EL Tomatenmark
400 ml Tomatenpassata
250 ml Gemüsebrühe
1 kg Knollensellerie
(Veganer) Schmand als
Garnitur



ZUBEREITUNG

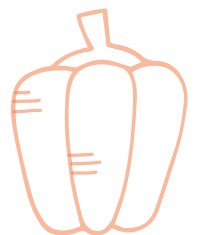
Zwiebeln und Knoblauch schälen und getrennt fein würfeln.
Pfefferkörner, Kümmel und Majoran mörsern und mit beiden Paprikapulvern vermischen.
Zwiebeln im heißen Olivenöl 4-5 Minuten andünsten.
Mit Salz abschmecken, Knoblauch zufügen und weiter dünsten, bis die Zwiebeln eine leichte Farbe bekommen.
Tomatenmark und Gewürze zugeben und kurz mitrösten.
Mit Tomatenpassata und Gemüsebrühe ablöschen und abgedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen.
In der Zwischenzeit Sellerie schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
Selleriewürfel in die Sauce geben und zugedeckt garen, bis der Sellerie bissfest bis weich ist.
Mit Salz, etwas Zucker und Pfeffer abschmecken.

Dazu passen ein dunkles Sauerteigbrot oder Landbrot.

Guten Appetit!



DE-ÖKO-006



Marienhof
ESPERDE