

Gemüsegulasch mit Paprikawürsten

(Würste können auch weggelassen werden)

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Teelöffel Paprikapulver, je nach Geschmack
1 EL Öl oder Butterschmalz, Kokosfett
Etwas Tomatenmark
1 Kg Kartoffeln, wenn möglich festkochend
2 rote Paprika
2 gelbe Paprika
1 Zucchini
1 Fenchelknolle
Gemüsefond
Paprikawürste

Gewürze: Kümmel, auch Kreuzkümmel, Lorbeerblatt, Pfeffer, Salz, etwas Curry, Kurkuma
Je nach Gusto.

Frische Kräuter der Saison

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden, nicht zu klein. Paprika putzen und in grobe Stücke schneiden. In einem Topf Öl erhitzen. Zwiebel dann darin glasig dünsten und Knoblauch dazu. Kurz mit andünsten. Paprikapulver, Currypulver, Kurkuma dazugeben und kurz mitanrösten. Tomatenmark, Gewürze dazu und den Gemüsefond. Nun die Kartoffel und die Gemüse mit dem Lorbeerblatt dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 20-25 Min. kochen, so lange, bis die Kartoffeln gegart sind.

Tipp bei grippalem Infekt - Immunstärkung nach Hildegard von Bingen:

Um das Immunsystem zu stärken empfahl Sie u.a. Galgant, Dinkel und Fenchel. Hierzu für eine gesundheitsfördernde Kur zweimal täglich eine Messerspitze Galgantpulver in einem Glas Wasser aufgelöst trinken. Dazu regelmäßig 1 EL Fenchelsamen und 4 EL Dinkelsamen in der Pfanne ohne Öl. Rösten und die Samen kauen oder auf ein Butterbrot geben.

Wir haben wieder handelsübliches Mineralwasser getestet: die Produkte Lauretana, Plose, Vilsa und Meranwasser – natürlich in Glasflaschen – sind gut und enthalten wenige Schadstoffe.

Wir testen weiter!