

Gemüsegulasch



Zutaten

400 g Schweinefleisch

1 Zwiebel
evtl. 1 Knoblauchzehe

2 EL Öl

$\frac{1}{8}$ l Wasser
1 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer
 $\frac{1}{2}$ TL Gemüsebrühe

300 g Möhren
150 g Paprika
2 Tomaten

20 g grob geschroteter
Weizen

3 EL Petersilie

Zubereitung

würfeln

putzen, würfeln

das Fleisch darin anbraten, Zwiebel mit
andünsten

zugeben, 20 Min. schmoren lassen und
würzen

putzen, waschen, in Stifte oder Scheiben
schneiden

waschen, achteln

das Gemüse und den Weizen zu dem
Fleisch geben, vermengen und weitere 20-25
Min. schmoren lassen

hacken und vor dem Servieren
darüberstreuen