

## Rezept für das BIO-Gemüsegulasch mit Nockerl

Portionen: 4

### Zutaten

400 g	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
230 g	Karfiolröschen
230 g	Rüben, gelb
230 g	Karotten
230 g	Zucchini
2 EL	Pflanzenöl
2 EL	Tomatenmark
1 gehäufter EL	Paprikapulver, edelsüß
1 TL	Kümmel, gemahlen
2 gehäufte EL	Majoran, getrocknet
1	Lorbeerblatt
1 TL	Chilipulver
1 TL	Salz (für das Gulasch)
1/2 TL	Pfeffer schwarz, gemahlen
100 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Maisstärke
1 EL	Apfelessig
400 g	Mehl, griffig
250 ml	Milch
3 Stk.	Eier
1/2 TL	Salz (für die Nockerl)



### Zubereitung

1. Für das **Gemüsegulasch** die Zwiebeln und die Knoblauchzehen schälen und fein schneiden. Restliches Gemüse waschen und grob schneiden.
2. In einem Topf das Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch erst langsam glasig dünsten, danach die Hitze etwas erhöhen. Gelben Rüben, Karotten und Karfiol begeben und kurz anbraten, bis alle Zutaten eine leichte Bräunung haben.
3. Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Chilipulver und Tomatenmark begeben und alles kurz anrösten. Danach mit Gemüsebrühe, ca. 600 ml Wasser und Essig ablöschen, das Lorbeerblatt begeben und 10 Minuten leicht köcheln lassen.

4. Restliche Gewürze, Kräuter und Zucchini begeben und weitere 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Optional: Wer mag, kann man das Gulasch mit etwas Maisstärke eindicken. Dafür Stärke mit etwas Wasser vermischen und in das köchelnde Gulasch unterrühren. Immer wieder gut umrühren, damit das Gulasch nicht anbrennt!

6. Für die **Nockerl** Mehl, Eier, Milch und Salz (mit den Händen oder einer Küchenmaschine) zu einem Teig verrühren. Sobald sich Blasen und eine glatte Textur gebildet haben, lasst ihr den Teig 10 bis 15 Minuten ruhen. Das sorgt dafür, dass die Nockerl besser in Form bleiben.
7. Einen größeren Topf, zu etwa  $\frac{3}{4}$  mit Wasser gefüllt, aufstellen. Wenn das Wasser kocht, dreht ihr die Hitze etwas zurück.
8. Den Teig mit einer Nockerlreibe in das köchelnde Wasser reiben.
9. Kurz aufkochen lassen. Wenn die Nockerl an der Oberfläche schwimmen, abseihen und kalt abschrecken.