Artikel vom 15.04.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 13:06 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/fruechtegulasch

Früchtegulasch



Foto: Leonie Jaxy

Zutaten (für 4 Personen):

1 Dose Ananas

1 Dose Papaya

10 rote Weintrauben

2 Zwiebeln

1 große rote Paprika

2 Zehen Knoblauch

Rapsöl zum Braten

100 g Tomatenmark

3 EL Sojasauce

2 EL Worcestersauce

2 EL Aceto Balsamico

1 EL Gemüsebrühepulver

circa 600 ml Wasser

2 EL Senf

2 TL geräuchertes Paprikapulver

2 TL Paprika edelsüß

2 TL Thymian

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in Stücke schneiden. Die Stücke mit etwas Rapsöl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Temperatur glasig anbraten. Das Tomatenmark hinzufügen und für ein paar Minuten mit anbraten, damit dieses Röstaromen entwickeln kann. Den Senf ergänzen und alles gut umrühren. Die flüssigen Zutaten nun nach und nach in die Pfanne geben und alles noch einmal gut vermischen. Die Gewürze ebenfalls in die Pfanne geben.

Während das Gemisch auf der Herdplatte leicht köchelt, werden die Ananas- und die Papayastücke abgegossen sowie die Weintrauben gewaschen und halbiert. Das Obst wandert dann ebenfalls in die Pfanne und wird unter das Gemisch gehoben. Alles

zusammen köchelt nun für 5 bis 10 Minuten in der Pfanne. Wer mag, serviert das Gulasch mit einer Beilage, zum Beispiel mit Kartoffelbrei. Alternativ passen auch Spätzle oder Reis dazu.

Leonie Jaxy