

## ZUTATEN

|                                                           |                    |
|-----------------------------------------------------------|--------------------|
| ½ Fleischwurst<br>(nach Belieben mit oder ohne Knoblauch) | 500 g Kartoffeln   |
| 1 Zwiebel                                                 | 50 g Butter        |
| 2 Paprika<br>(rot und gelb)                               | 150 ml Milch       |
| 200 ml Gemüsebrühe                                        | Salz               |
| 1 kl. Flasche Tomatenketchup                              | Pfeffer            |
| Paprikapulver                                             | frische Muskatnuss |
| Currypulver                                               |                    |
| Majoran                                                   |                    |
| Bratöl                                                    |                    |

## ZUBEREITUNG

Kartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden.  
In Salzwasser ca. 20 min kochen lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel in feine Würfel schneiden,  
die Paprika waschen, halbieren, entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden.

Fleischwurst entpellen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

In einer Pfanne die Zwiebel mit der Paprika in etwas Öl anbraten.

Die Fleischwurstwürfel mit anbraten und das Ganze mit Gemüsebrühe ablöschen.

Mit Paprikapulver, Curry und Majoran nach Belieben würzen (nicht zu wenig Majoran!).

Tomatenketchup dazugeben und solange einkochen, bis das Gulasch sämig wird.

Für das Püree die Kartoffelwürfel abschütten, Milch und Butter zugeben  
und mit einem Kartoffelstampfer zu einem Püree stampfen/rühren  
(bitte keinen Mixer verwenden).

Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen.

**Püree mit dem Fleischwurstgulasch auf einem Teller anrichten.**

Diese Rezept empfiehlt Ihnen:  
Dr. Stefan Schäfer / Apotheken Dr. Schäfer Dortmund

**Guten Appetit!**