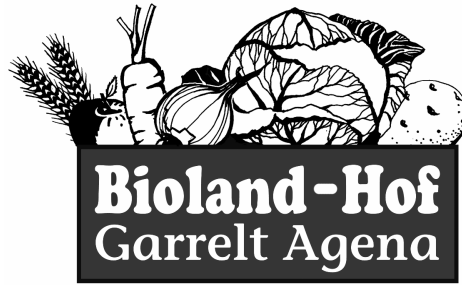


## **Bioland-Hof Garrelt Agena**

Hagenpolder 1  
26736 Krummhörn-Schoonorth  
Telefon: 04920 - 318  
Fax: 04920 - 1339  
eMail: [info@bioland-hof-agena.de](mailto:info@bioland-hof-agena.de)  
[www.bioland-hof-agena.de](http://www.bioland-hof-agena.de)



## **Hokkaido-Gulasch**

1 gr. Zwiebel und 3 Zehen  
Knoblauch  
ca. 200 ml Gemüsebrühe  
1 EL Essig  
1 kg Hokkaido

etwas Salz, 1 TL Kümmel,  
etwas Cayennepfeffer  
1 EL

1 grüne Paprika

100 g Crème fraîche oder  
Frischkäse

fein hacken und in Olivenöl anschwitzen. Mit  
und  
ablöschen. Kurz köcheln lassen.  
entkernen, in Würfel schneiden und zu den  
Zwiebeln geben. Mit

würzen und  
Tomatenmark hinzugeben. Ca. 10 Min. leicht  
köcheln lassen.

fein würfeln, hinzu geben. Ca. 5 bis 10 Min. fertig  
garen. Bei Bedarf noch etwas Wasser oder  
Gemüsebrühe hinzufügen. Zum Schluss

unterrühren. Mit Kartoffeln servieren.