

Für Leib...

Gulasch für Kinder mit Rostbratwürstchen

(für 2 Personen)

Zutaten:

6 kleine Nürnberger Rostbratwürstchen
2 Möhren
4 mittelgroße Kartoffeln
1 kleine Zwiebel
1 Teelöffel Öl
1 Teelöffel Tomatenmark
1 Teelöffel gekörnte Brühe
Salz und Pfeffer
Gehackte Petersilie



Zubereitung:

Kartoffeln und Möhren schälen und waschen. Möhren in dünne Scheiben schneiden und Kartoffeln in Würfeln schneiden. Die Zwiebel pellen und fein würfeln. Würstchen in mundgerechte Stücke schneiden und in Topf mit Öl scharf anbraten. Das Fleisch herausnehmen. Im selben Topf die Zwiebelwürfel anschwitzen. Danach die Möhren und die Kartoffeln dazugeben. Mit einem großen Becher Wasser ablöschen. 1 Teelöffel gekörnte Brühe, etwas Pfeffer und Salz dazugeben und alles bei mittlerer Hitze köcheln lassen. 1 Esslöffel Ketchup und die Würstchen dazugeben. Alles noch einmal aufkochen lassen und abschmecken. Mit gehackter Petersilie servieren. Brot dazu reichen.

Gutes Gelingen und guten Appetit!

...und Seele!

Für jeden Sturm einen Regenbogen,
Für jede Träne ein Lächeln,
Für jede Schwierigkeit eine Hilfe,
Für jedes Problem einen guten Glauben,
Für jede Sorge eine Hoffnung,
Und für jeden Tag eine Handvoll Liebe .
Das wünsch ich dir!