Beef and Beer Rinder-Gulasch mit Yorkshire Pudding



Zeit gesamt
3h

Zubereitungszeit
1h

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Rinderfleisch für Gulasch	1 kg
Zwiebeln, gelb	2 St.
Sonnenblumenöl	3 EL
Thymian, frisch	5 g
Speckstreifen	150 g
Weizenmehl, Type 405	170 g
Bier	300 ml
Rinderbrühe	300 ml
Lorbeerblätter, getrocknet	2 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Brauner Zucker	1 TL
Balsamicoessig, hell	1 TL
Karotten	500 g
Eier	4 St.
Milch	200 ml
Butter	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf, Muffinform

1. Rindergulasch waschen und trocken tupfen. Zwiebeln halbieren, schälen und würfeln. In einem Topf 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Gulasch portionsweise darin anbraten. Anschließend herausnehmen und beiseitestellen. Thymian waschen.

2. Topf erneut erhitzen und Speck, Zwiebeln und Thymian darin ca. 3–4 Min. anbraten. Mit 3 EL Mehl bestäuben und ca. 1–2 Min. unter Rühren anschwitzen. Dann mit Bier ablöschen und Brühe auffüllen. Fleisch wieder zufügen, mit Lorbeer, Salz, Pfeffer, Zucker und Balsamessig würzen und zugedeckt 1–2 Std. garen. Gelegentlich umrühren und wenn nötig mehr Brühe angießen.

3. Karotten schälen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Nach 1 Std. Garzeit zufügen und mitgaren.

4. Für die Yorkshire Puddings in einer Schüssel Eier mit Milch und 2 großen Prisen Salz verquirlen. Übriges Mehl unterschlagen und 30–60 Min. quellen lassen.

5. Backofen auf 225 °C (Umluft) vorheizen. Ein Muffinblech einfetten und ca. 8 Min. im heißen Ofen erhitzen. Teig nochmals durchrühren, dann zügig in die Vertiefungen füllen, bis diese zu etwa 1/3 gefüllt sind. Im Ofen ca. 15–18 Min. backen, bis die Yorkshire Puddings gut aufgehen und gebräunt sind.

6. Yorkshire Puddings vorsichtig aus dem Ofen nehmen. Beef and Beer Rinder-Gulasch nochmals mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken und mit den Yorkshire Puddings servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	958 kcal
Kohlenhydrate	59 g
Eiweiß	38 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	59 g