Carbonada criolla – scharfer Rindergulasch mit buntem Gemüse und süßen Früchten

Zeit gesamt
2h

Zubereitungszeit
2h

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, rot	1 St.
Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Thymian, frisch	20 g
Rindergulasch	600 g
Öl	3 EL
Salz	
Cayennepfeffer	
Tomaten, gehackt	500 g
Gemüsebrühe	150 ml
Kartoffeln, vorw. festk.	500 g
Süßkartoffeln	500 g
Zucchini	1 St.
Bananen	1 St.
Pfirsiche	1 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel

1. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln. Zwiebeln halbieren schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen streifen. Rindfleisch für Gulasch waschen und trocken tupfen.

2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Rindfleisch portionsweise ca. 4 Min. scharf anbraten, mit Salz und Cayennepfeffer würzen und aus dem Topf nehmen.

3. Paprika, Zwiebeln und Knoblauch im Bratensatz des Rindergulaschs ca. 3 Min. anbraten. Fleisch und Thymian zugeben und alles mit Tomaten und Brühe ablöschen. Zugedeckt ca. 1 Std. auf mittlerer Stufe schmoren.

4. Inzwischen Kartoffeln und Süßkartoffeln schälen, Zucchini waschen und Enden entfernen. Alles grob würfeln. Kartoffeln und bei Bedarf mehr Brühe zum Rindergulasch geben und ca. 10 Min. garen. Dann Süßkartoffeln und Zucchini zufügen, weitere ca. 15 Min. garen.

5. Banane schälen, Pfirsich waschen und entsteinen. Beides grob würfeln. Zum Rindergulasch geben und ca. 5 Min. mitgaren. Den Rindergulasch Carbonada criolla mit Salz und Cayennepfeffer scharf abschmecken.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	621 kcal
Kohlenhydrate	84 g
Eiweiß	21 g
Ballaststoffe	14 g
Fette	24 g