




Gemüse-Kartoffel-Brei mit Rindfleisch

 Zeit gesamt
2h

 Zubereitungszeit
10min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Rinderfleisch für Gulasch	300 g
Kartoffeln, vorw. festk.	500 g
Hokkaidokürbis	1 kg
Butter	4 EL

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlerer Topf, Pürierstab

1. Rindergulasch waschen und trocken tupfen. In einem Topf Rindfleisch mit Wasser bedeckt zum Kochen bringen und zugedeckt ca. 2 Std. weich garen. Nach Bedarf gelegentlich mehr heißes Wasser zugeben.
2. Inzwischen Kartoffeln waschen, schälen und grob würfeln. Kürbis schälen, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls würfeln. Kartoffeln und Kürbis die letzten ca. 25 Min. zum Fleisch geben und mit weich garen. Alles abgießen, dabei die Flüssigkeit auffangen.
3. Fleisch und Gemüse fein oder stückig pürieren, nach Bedarf etwas Kochflüssigkeit zufügen. 1 Portion abnehmen, ca. 1 TL Butter unterrühren und lauwarm verfüttern. Restlichen Brei rasch (z. B. in einem kalten Wasserbad) abkühlen lassen und portionsweise einfrieren. Butter nach dem Auftauen und Erwärmen portionsweise frisch zugeben.

Guten Appetit!

Tipps: Nach dem gleichen Prinzip können auch andere Gemüse (z. B. Pastinaken, Möhren, Steckrüben, Rote Bete, Fenchel) verarbeitet werden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 371 kcal

Kohlenhydrate 39 g

Eiweiß 12 g

Ballaststoffe 2 g

Fette 20 g
