



Geschmortes Gulasch mit Gnocchi

Zeit gesamt
2h 30min



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------------|--------|
| Suppengemüse | 1 Bund |
| Zwiebeln, gelb | 2 St. |
| Rindergulasch | 600 g |
| Öl | 4 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Zimt | |
| Rotwein, trocken | 100 ml |
| Rinderbrühe | 600 ml |
| Wacholderbeeren | 4 St. |
| Lorbeerblätter, getrocknet | 2 St. |
| Schokolade, Zartbitter | 50 g |
| Gnocchi, frisch | 500 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, Sieb

1. Suppengemüse waschen, ggf. schälen und würfeln. Zwiebeln halbieren, schälen und würfeln. Fleisch waschen und trocken tupfen.
2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Fleisch portionsweise ca. 3–5 Min. anbraten, dabei mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen. Fleisch aus dem Topf nehmen und Gemüse mit Zwiebeln im heißen Bratfett ca. 3 Min. anbraten. Fleisch wieder zufügen, mit Rotwein ablöschen, Brühe angießen und aufkochen.
3. Wacholder und Lorbeer in einen Einmal-Teefilter geben, zubinden und zufügen. Gulasch ca. 2 Std. bei kleiner bis mittlerer Stufe schmoren, dabei nach Bedarf mehr Brühe angießen.
4. Schokolade hacken. 15 Min. vor Ende der Garzeit Gewürzbeutel entfernen und Schokolade zum Gulasch geben. Bei schwacher Hitze zu Ende garen.
5. In einem Topf Salzwasser aufkochen und Gnocchi im siedenden Salzwasser ca. 3 Min. garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
6. Geschmortes Gulasch mit Gnocchi servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 619 kcal |
| Kohlenhydrate | 59 g |
| Eiweiß | 20 g |
| Ballaststoffe | 7 g |
| Fette | 31 g |