



Geschmortes Herbstgulasch mit Gnocchi

 Dauer
150 min.

 Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Suppengemüse	1 Bund
Zwiebeln, gelb	2 St.
Rinderfleisch für Gulasch	600 g
Öl	4 Esslöffel
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zimt	
Rotwein	100 ml
Rinderbrühe	600 ml
Wacholderbeeren	4 St.
Lorbeerblätter, getrocknet	2 St.
Schokolade, zartbitter	50 g
Gnocchi, frisch	500 g

Zubereitung

Suppengemüse waschen, ggf schälen und würfeln. Zwiebeln halbieren, schälen und würfeln. Fleisch waschen und trocken tupfen.

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 3 Min. anbraten. Fleisch wieder zufügen, mit Rotwein ablöschen, Brühe angießen und aufkochen.

Wacholder und Lorbeer in einen Einmal-Teefilter geben, zubinden und zufügen. Gulasch ca. 100-120 Min. bei kleiner bis mittlerer Stufe schmoren, dabei nach Bedarf mehr Fond angießen.

Schokolade hacken. 15 Min. vor Ende der Garzeit Gewürzbeutel entfernen und Schokolade zum Gulasch geben. Bei schwacher Hitze zu Ende garen.

In einem Topf Salzwasser aufkochen und Gnocchi im siedenden Salzwasser ca. 3 Min. garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

Geschmortes Herbstgulasch mit Gnocchi servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	643 kcal		
Kohlenhydrate	56 g	Ballaststoff	6 g
Eiweiß	19 g	Fette	35 g