Geschmortes Gulasch mit Gnocchi



Zeit gesamt
2h 30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Suppengemüse	1 Bund
Zwiebeln, gelb	2 St.
Rinderfleisch für Gulasch	600 g
Öl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
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