



Gulasch mit Erbsen und Karotten



 Dauer
90 min.

 Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Schweinefleisch für Gulasch	800 g
Sonnenblumenöl	3 EL
Zwiebeln, gelb	3 St.
Suppengemüse	1 Bund
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Majoran, getrocknet	3 TL
Geflügelbrühe	600 ml
Karotten	400 g
Erbsen, tiefgefroren	300 g
Essig	1 EL

Zubereitung

Gulasch waschen und trocken tupfen. In einem Topf oder Bräter jeweils 1 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und das Fleisch in mehreren Portionen nacheinander anbraten und beiseitestellen.

Inzwischen Zwiebeln halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Suppengemüse je nach Sorte waschen oder schälen und grob würfeln. Im Bratfett des Gulaschs anbraten, Gulasch wieder zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen, 450 ml Brühe angießen und aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 45 Min. schmoren lassen.

Karotten waschen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Erbsen und Karotten zum Gulasch geben, nach Bedarf ca. 100–150 ml Brühe angießen und zugedeckt weitere ca. 15–20 Min. schmoren.

Gulasch mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Nach Belieben mit einem Bauernbrot servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Zum Gulasch passen [recipeLink=150541].

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	459 kcal		
Kohlenhydrate	28 g	Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	49 g	Fette	17 g