




Mediterraner Gulasch vom Rind mit Paprika, Zucchini und Rosmarinkartoffeln



 Zeit gesamt
35min

 Zubereitungszeit
35min

 Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	800 g
Rosmarin, frisch	5 g
Olivenöl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Strauchtomaten	4 St.
Zucchini	1 St.
Zwiebeln, rot	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Karotten	2 St.
Öl	4 EL
Rinderfleisch für Gulasch	600 g
Kräuter der Provence, getrocknet	
Paprika, edelsüß	
Zucker	
Tomatenmark	3 EL
Rotwein, trocken	100 ml
Gemüsebrühe	1 L

Zubereitung

 Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, Backblech mit Backpapier

- Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen und mit Schale in Spalten schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln und Nadeln von den Stielen streifen. Kartoffeln mit Rosmarin auf einem Blech mit Backpapier mit Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen und im Ofen ca. 30 Min. backen.
- Tomaten und Zucchini waschen, jeweils grob würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und grob würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Karotten schälen, Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden.
- In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Fleisch waschen, trocken tupfen und im Öl ca. 3 Min. anbraten. Gemüse bis auf Tomaten und Zucchini zugeben und ca. 3 Min. mitbraten. Anschließend Tomaten und Zucchini zugeben und nochmals ca. 2 Min. braten. Alles mit Kräutern der Provence, Salz, Pfeffer, Paprika und Zucker würzen.
- Tomatenmark in den Topf geben, ca. 1 Min. rösten und mit Rotwein ablöschen. Wein ca. 2 Min. einköcheln lassen. Brühe ggf. anrühren und Gulasch mit Brühe aufgießen. Zugedeckt ca. 15 Min. köcheln.
- Kartoffeln aus dem Ofen nehmen. Gulasch vom Rind kräftig abschmecken und zusammen mit Rosmarinkartoffeln auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Je länger das Gulasch köchelt, desto zarter wird das Fleisch. Das Gulasch eignet sich auch super zum Vorbereiten und erhält dadurch noch mehr an Geschmack.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	626 kcal		
Kohlenhydrate	59 g	Ballaststoffe	9 g
Eiweiß	19 g	Fette	32 g