




Rinder-Gulasch mit Kürbis und Kartoffeln



 Zeit gesamt
3h

 Zubereitungszeit
30min

 Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	6 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Hokkaidokürbis	1 St.
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.
Rosmarin, frisch	10 g
Thymian, frisch	10 g
Rinderfleisch für Gulasch	600 g
Öl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Tomatenmark	3 EL
Rotwein, trocken	250 ml
Rinderbrühe	1 L
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, großer Topf mit Deckel, Sieb, Küchentrepp

1. Zwiebel halbieren, schälen und in Spalten schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Kürbis waschen, halbieren, Kerne mithilfe eines Löffels entfernen und würfeln. Kräuter waschen und trocken schütteln. Rinder-Gulasch waschen und trockentupfen.
2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen. Gulasch darin ca. 5 Min. goldbraun anbraten. Aus dem Topf nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Topf erneut auf hoher Stufe erhitzen und im Bratensatz Zwiebel, Knoblauch, Kürbis und Kräuter ca. 4 Min. braten. Mit Zucker bestreuen und ca. 2 Min. karamellisieren lassen.
4. Tomatenmark und Rindfleisch zugeben und nochmals ca. 1 Min. braten. Salzen, pfeffern und mit Rotwein ablöschen. Ca. 2 Min. aufkochen und Brühe angießen. Zugedeckt bei mittlerer Stufe ca. 1–2 Stunden köcheln, bis das Fleisch zart ist.
5. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. In einem Topf Kartoffeln mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Stufe ca. 20 Min. garen. In ein Sieb abgießen. Kräuter aus dem Gulasch nehmen und abschmecken. Rinder-Gulasch mit Kürbis und Kartoffeln auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 694 kcal

Kohlenhydrate 82 g

Eiweiß 24 g

Ballaststoffe 9 g

Fette 25 g
