



# Rindergulasch mit Bier und Kürbis

Zeit gesamt  
2h 30minZubereitungszeit  
20minSchwierigkeit  
Mittel

## Zutaten

für 4 Portionen

Gemüsezwiebeln	2 St.
Rindergulasch	1 kg
Salz	
Thymian, frisch	10 g
Öl	2 EL
Tomatenmark	2 EL
Bier	200 ml
Rinderbrühe	1 L
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	
Hokkaidokürbis	0.5 St.

## Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel

1. Zwiebeln halbieren, schälen und würfeln. Gulaschfleisch waschen, trocken tupfen und kräftig salzen. Thymian waschen und trocken schütteln.
2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen. Fleisch portionsweise ca. 5 Min. anbraten und aus dem Topf nehmen.
3. Zwiebeln mit der letzten Portion Fleisch mitbraten. Gesamtes Fleisch und Tomatenmark in den Topf geben und ca. 2 Min. weiterbraten. Mit Bier ablöschen und bis zur Hälfte einkochen lassen.
4. Rindergulasch mit Brühe aufgießen. Thymian und Lorbeerblatt zugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und zugedeckt auf mittlerer Stufe ca. 1,5 bis 2 Std. weich schmoren. Dabei gelegentlich umrühren und bei Bedarf mehr Brühe angießen.
5. Währenddessen Kürbis waschen, halbieren, Strunk entfernen und Kerne herauskratzen. Kürbis würfeln, ca. 30 Min. vor Ende der Garzeit zum Gulasch geben und zusammen zu Ende garen.
6. Rindergulasch mit Kürbis und Bier abschmecken und auf Tellern verteilen.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen Salzkartoffeln oder Gnocchi.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	495 kcal
Kohlenhydrate	22 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	32 g