



Rindergulasch mit Paprika, Zucchini und Rosmarinkartoffeln



 Dauer
35 min.

 Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	800 g
Rosmarin, frisch	5 g
Olivenöl	4 Esslöffel
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 Esslöffel
Rinderfleisch für Gulasch	600 g
Kräuter der Provence, getrocknet	
Paprika, edelsüß	
Zucker	
Tomatenmark	3 Esslöffel
Rotwein, trocken	100 ml
Gemüsebrühe	1 L

Zubereitung

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 mittlere Stufe erhitzen. Fleisch waschen, trockentupfen 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 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 677 kcal

Kohlenhydrate 58 g Ballaststoff 9 g

Eiweiß 18 g Fette 39 g