Rindergulasch mit Pflaumen und Laugenknödeln

Zeit gesamt
2h

Zubereitungszeit
1h

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Rindergulasch	800 g
Salz	
Zwiebeln, gelb	6 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Öl zum Braten	20 ml
Tomatenmark	2 EL
Paprika, edelsüß	1 EL
Rotwein, trocken	200 ml
Rinderbrühe	1 L
Thymian, frisch	20 g
Lorbeerblätter, getrocknet	2 St.
Sternanis	1 St.
Zimt	
Milch	200 ml
Laugenbrezel zum Aufbacken	4 St.
Butter	1 EL
Petersilie, frisch	20 g
Paniermehl	50 g
Eier	2 St.
Pfeffer, schwarz	
Muskatnuss, gemahlen	
Zitronen	1 St.
Trockenpflaumen	150 g
Speisestärke	2 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf, großer Topf, großer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne, feine Reibe

1. Gulaschfleisch kräftig salzen und zum Durchziehen beiseitestellen. Zwiebeln halbieren und schälen. 2 Hälften fein würfeln und beiseitestellen. Übrige Zwiebeln längs in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

2. In einem großen Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Fleisch darin ca. 4–5 Min. kräftig anbraten. Zwiebelstreifen und Knoblauch zugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Anschließend Tomatenmark und Paprikapulver zugeben und ca. 3 Min. weiterbraten. Mit Rotwein ablöschen und diesen nahezu komplett einreduzieren lassen. Zuletzt mit Brühe auffüllen, Thymian, Lorbeer, Sternanis und Zimt zugeben und alles auf niedriger Stufe ca. 1,5 Std. köcheln.

3. Für die Knödel in einem mittleren Topf 200 ml Milch erhitzen. Laugenbrezel grob würfeln, in einer Schüssel mit der warmen Milch übergießen und zum Abkühlen beiseitestellen. Anschließend abgekühlten Laugenbrezelwürfel leicht ausdrücken.

4. Derweil für die Laugenknödel in einem Topf 5 l Salzwasser zugedeckt aufkochen. In einer Pfanne 1 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebelwürfel darin ca. 2–3 Min. glasig anschwitzen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.

5. In einer Schüssel ausgedrückte Laugenbrezel- und Zwiebelwürfel, Petersilie, Paniermehl und Eier gründlich vermengen und mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig

abschmecken. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen ca. 5 cm große Klöße formen. Klöße im siedenden Wasser ca. 20 Min. zugedeckt auf niedriger Stufe gar ziehen lassen.

6. Zitrone waschen und 1 TL Schale fein abreiben. Getrocknete Pflaumen grob in Stücke schneiden. Getrocknete Pflaumen und Zitronenabrieb ca. 20 Min. vor Garzeitende zum Gulasch geben.

7. Wenn das Fleisch gar ist, in einer Schüssel Stärke mit etwas kaltem Wasser verrühren und in die Sauce geben. Auf mittlerer Stufe ca. 2 Min. köcheln und anschließend nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8. Rindergulasch mit Pflaumen und Laugenknödeln auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	902 kcal
Kohlenhydrate	104 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	35 g