



Rindergulasch mit Salzkartoffeln

Zeit gesamt
2h 30min

Zubereitungszeit
2h 30min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	6 St.
Rinderfleisch für Gulasch	1 kg
Salz	
Öl	4 EL
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Rotwein, trocken	150 ml
Rinderbrühe	1 L
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg

Zubereitung

 Küchenutensilien
mittlerer Topf, großer Topf

1. Zwiebeln halbieren, schälen und würfeln. Gulasch waschen, trocken tupfen und kräftig mit Salz würzen. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen, Fleisch darin portionsweise ca. 3–4 Min. anbraten und aus dem Topf nehmen.
2. Zwiebeln die letzten ca. 3 Min. mit der letzten Portion mitdünsten. Das gesamte Fleisch wieder zufügen. Mit Mehl bestäuben und ca. 1 Min. unter Wenden anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen, Brühe angießen und aufkochen. Zugedeckt 1,5 bis 2 Std. weich schmoren, dabei gelegentlich umrühren und bei Bedarf mehr Brühe angießen.
3. Kartoffeln waschen, schälen und entsprechend der Größe achteln oder vierteln. Kartoffeln ca. 20 Min. vor Ende der Garzeit in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und ca. 25 Min. weich garen. Kartoffeln abgießen, Gulasch abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	729 kcal		
Kohlenhydrate	64 g	Ballaststoffe	7 g
Eiweiß	28 g	Fette	35 g