



Schmortopf mit karamellisierten Kartoffeln

Zeit gesamt
3h

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	600 g
Knoblauchzehen	4 St.
Thymian, frisch	20 g
Rosmarin, frisch	10 g
Rinderfleisch für Gulasch	600 g
Öl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	1 TL
Tomatenmark	3 EL
Rotwein, trocken	250 ml
Gemüsebrühe	1 L
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.
Zimt	
Zucker	4 EL
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Essig	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, Küchenkrepp

1. Zwiebeln halbieren, schälen und grob würfeln. Knoblauch mit einem Messer platt drücken. Thymian und Rosmarin waschen und trocken schütteln. Fleisch waschen und trocken tupfen.
2. In einem Schmortopf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Fleisch ca. 4 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und aus dem Topf nehmen.
3. Topf erneut auf hoher Stufe erhitzen und im Bratensatz Zwiebeln mit Knoblauch, Thymian und Rosmarin ca. 4 Min. anbraten. Tomatenmark zugeben und ca. 2 Min. mitbraten. Fleisch wieder in den Topf geben und mit Rotwein ablöschen. Ca. 2 Min. aufkochen und Brühe angießen. Lorbeerblatt zugeben und mit Salz, Pfeffer, Zimt und einer Prise Zucker würzen. Zugedeckt bei kleiner Stufe ca. 1–1,5 Std. schmoren, bis das Fleisch weich ist.
4. Kartoffeln waschen und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Zugedeckt ca. 25 Min. kochen. In ein Sieb abgießen, ausdampfen lassen und pellen. Nach Belieben vierteln.
5. In einer Pfanne 3 EL Zucker auf hoher Stufe ca. 2 Min. karamellisieren. Kartoffeln zugeben und ca. 2 Min. durchschwenken. Mit Essig ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Knoblauch und Kräuter aus dem Gulasch nehmen und abschmecken. Mit karamellisierten Kartoffeln servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	638 kcal
Kohlenhydrate	70 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	25 g