Gulasch

20 Min
ZUBEREITUNGSZEIT

120 Min
GESAMTZEIT

Zutaten für 5 Portionen

- 1 kg Rindergulasch
- 500 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Butterschmalz
- 40 g Tomatenmark
- 700 ml Brühe
- 50 ml roter Traubensaft
- 1 Lorbeerblatt
- 2 TL Paprikapulver
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Schäle die Zwiebeln und den Knoblauch und schneide sie in grobe Würfel.
2. Erhitze das Butterschmalz in einem Bräter und brate das Fleisch bei hoher Hitze portionsweise darin an. Wichtig ist dabei, dass die Fleischstücke locker nebeneinander liegen, damit sie kräftig anbraten und nicht im eigenen Saft garen. Entnimm die fertigen Portionen mit einer Schaumkelle und bestreue sie mit Salz.
3. Brate anschließend bei mittlerer Hitze die Zwiebeln und den Knoblauch für 3-5 Minuten an. Rühre das Tomatenmark unter und röste es kurz an. Gib das Fleisch und den Traubensaft zu, verrühre alles und lass den Saft kurz einkochen.
4. Streue das Paprikapulver darüber, gib das Lorbeerblatt dazu und gieße die Brühe an. Lass den Gulasch bei schwacher Hitze mit geschlossenem Deckel für 70 Minuten schmoren. Rühre ab und zu um. Nimm den Deckel anschließend ab und koche den Gulasch offen für weitere 30-40 Minuten. Dabei verdampft etwas Brühe und die Soße dickt wunderbar ein. Schmecke ihn zum Schluss mit Salz und Pfeffer ab.

Nährwerte pro Portion: 391,2 kcal | KH 9,3 g | E 44,1 g | F 19,3 g