

Weihnachtliches Gulasch

Weihnachts-Spezial



30 Min.*

Hauptgericht



Zutaten für 4 Personen*

Menge	Zutat
4 große	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
3 EL	Rapsöl
1 kg	Gulaschfleisch (Rind)
1 Becher	Schlagsahne
500 ml	Rotwein, fruchtiger Geschmack
500 ml	Gemüsebrühe
1/2 Stange	Zimt
6	Gewürznelken
etwas	Pfeffer, schwarz
etwas	Koriander, gemahlen
etwas	Paprika, scharf
etwas	Salz, jodiert

*610 g pro Portion

So wird's gemacht ...

Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und fein würfeln. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebeln, den Knoblauch und das Gulaschfleisch darin abraten. Den Topfinhalt gut umrühren, damit nichts anbrennt. Sollte sich zu viel Saft bilden, diesen am besten abgießen, damit Zwiebeln und Fleisch weiter braten. Den Fleischsaft können Sie später nach Bedarf wieder zugießen. Wenn das Fleisch schön dunkel und die Zwiebeln sehr weich geworden sind, alles mit der Brühe aufgießen. Die Hitze etwas reduzieren, die Sahne und alle Gewürze dazugeben. Während das Gulasch für ca. 30 Minuten sanft köchelt, nach und nach den Rotwein hinzufügen. Wenn Sie es gerne fruchtig mögen, können Sie zum Gulasch auch noch ein paar Spritzer Zitronensaft geben. Abschmecken und servieren. Dazu passen Kartoffeln oder auch Spätzle sowie Rotkohlgemüse.

Tipp: Geben Sie die Gewürze am besten direkt in den Topf, damit sich ihre Aromen gut entfalten können. Wenn Sie die Zimtstange und Nelken nicht am Ende einzeln herausfischen möchten, können Sie sie zum Kochen auch in ein Mullsäckchen füllen, das Sie zubinden und nach dem Kochen komplett aus dem Topf nehmen können.

Nährwerte pro Portion

Energie	731 kcal
Fett	46,8 g
Kohlenhydrate	8,56 g
Eiweiß	51,8 g

Alle Angaben beziehen sich auf den verzehrfertigen (geschälten) Anteil der Lebensmittel.

* ohne Kochzeit