Kochwerkstatt Wiesbaden

Unser Rezept für ein saftiges Gulasch mit Saubohnen, Würfelkartoffeln und Möhren aus dem Kochkurs Oma’s Küche.

Zutaten:

- 500g Fleisch (Rind, Schwein, Wild) aus der Schulter oder der Hüfte.
- 250g Zwiebeln
- 3 El Tomatenmark
- 1 Bio Zitrone
- Paprikapulver Edelsüß
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 El Majoran
- 300ml Kräftiger Rotwein
- 1 El Kümmel gemahlen
- Salz
- 400g Kartoffeln mehlig kochend
- 200g Saubohnen
- 400g Möhren
- 100g Butter

Zubereitung:

Fleisch in ca. 2x2cm Große Würfel schneiden und in einem Bräter in etwas Pflanzenöl scharf anbraten.

Zwiebeln schälen und in feine streifen schneiden.

Das Fleisch aus dem Topf nehmen und die zwiebeln braun andünsten.

Die Zwiebeln mit Paprikapulver bestreuen, gehackten Knoblauch und restliche Gewürze zugeben und kurz mit braten.

Die Zwiebeln mit Tomatenmark dunkelbraun anbraten und mit Rotwein ablöschen um den Bratensatz zu lösen.

Fleisch zurück in den Topf geben, Zitronenschale zugeben, mit Wasser bedeckt auffüllen und ca. 2h schmoren, bis das Fleisch weich ist.

Saubohnen Putzen.

Möhren schälen und Klein schneiden.

Möhren in Salzwasser kurz blanchieren und mit Butter und Saubohnen in einer Pfanne anschwenken

und beiseite stellen.

Die Kartoffeln schälen, würfeln und bei geringer Hitze in einer Pfanne mit Pflanzenöl goldbraun Braten.

---

www.kochwerkstatt-wiesbaden.de | 06126/9592825

65510 Idstein | Wiesbadener Straße 82