

Gulaschsuppe

Rezept für 8 Personen

| | | |
|-----|------|-------------------------|
| 500 | g | Rindfleisch, Schulter |
| 500 | g | Zwiebel |
| 2 | Stk | Knoblauch |
| 1 | EL | Olivenöl |
| 2 | EL | Paprikapulver, edelsüss |
| 1 | TL | Paprika, scharf |
| | | Salz, Pfeffer |
| 3 | dl | Rotwein |
| 1.5 | L | Bouillon |
| 2 | Stk | Lorbeerblätter |
| 2 | Stk | Nelken |
| 200 | g | Pelati, gehackt |
| 2 | EL | Tomatenpüree |
| 200 | g | Kartoffeln |
| 200 | g | Karotten |
| 200 | g | Sellerie |
| 1 | Stk | Peperoni, rot |
| 1 | EL | Maizena |
| 150 | g | Saurer Halbrahm |
| ½ | Bund | Petersilie |
| ½ | TL | Thymian |



Zubereitung

Das Fleisch in kleine Würfel schneiden.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauch schälen und in feine Scheibchen schneiden.

In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch begeben und ca. 15 Minuten hellgelb und sehr weich dünsten. Die Zwiebeln häufig wenden.

Paprika über die Zwiebeln geben und alles gut mischen. Danach die Rindfleischwürfel begeben und alles unter häufigem Rühren nochmals 10 Minuten dünsten. Nun Abschmecken mit Salz und Pfeffer. Mit Rotwein ablöschen, die Bouillon, Pelatitomaten und das Tomatenpüree begeben. Die Lorbeerblätter mit den Nelken bestecken und begeben. Alles gut verrühren und während 60-70 Minuten zugedeckt leicht köcheln lassen.

Während dieser Zeit die Kartoffeln, Karotten und den Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Haut der Peperoni mit dem Sparschäler entfernen. Die Peperoni halbieren und entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Das Gemüse ca. 30 Minuten vor Ende der Kochzeit beifügen und weichkochen. Wenn nötig noch einmal mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

10 Minuten vor Ende der Garzeit, das Maizena mit wenig kaltem Wasser anrühren, bis sich das Maizena vollständig aufgelöst hat und beigeben. Nun häufig Rühren bis die Gulaschsuppe etwas eindickt.

Die Petersilie und den Thymian fein hacken.

Gulaschsuppe in Suppenschalen abfüllen, 1 EL Saurer Halbrahm darauf geben und mit Petersilie und Thymian bestreuen.

Tipp

Dazu passt ein Pfeffer-Tomatenbrötchen oder auch eine Scheibe vom leichten Zopf. (Siehe Rezepte Diverses).

Nährwert pro Portion

| | |
|---------------|------|
| Kalorien | 309 |
| Kohlenhydrate | 15 g |
| Eiweiss | 18 g |
| Fett | 16 g |