

Rindergulaschtopf mit Pastinaken und Sauerkraut

rindftopastskr08q.odt

Zutatenliste für 2 Portionen:

- 3 EL Rapsöl
- 400 g Rindergulasch
- Paprika, Piment
- weißer Pfeffer,
- Salz
- 1 Zwiebel
- 100 g Sauerkraut
- 200 g Kartoffeln
- 1 Zehe Knoblauch
- 150 g Pastinaken
- 30 g Rosinen
- Gemüsebrühe Inst.
- 80 ml Sahne
- 150 g Fladenbrot

Zubereitung:

Das Öl in einem mittelgroßen Topf erhitzen. Den Gulasch mit Paprika, Piment und weißem Pfeffer würzen und in dem heißen Öl gründlich von allen Seiten anbraten. Jetzt etwas salzen und mit reichlich kochenden Wasser ablöschen und 1 Stunde köcheln lassen. Dabei gucken, dass das Wasser nicht zwischendurch verkocht, aber nach Ablauf dieser Stunde sollte es verkocht sein, ggf. die Hitze kurz erhöhen.



Rindfleisch muss auch mal sein



Gründlich angebraten

Derweil die Zwiebel in Spalten schneiden und das Sauerkraut waschen, damit das nicht so sauer ist. Erst die Zwiebelspalten hinzufügen und unter umrühren kurz anbraten, dann das Sauerkraut hinzufügen und unter umrühren auch gut anbraten. Dann mit kochenden Wasser ablöschen und weitere 15 Min. köcheln lassen.

Derweil die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden, die Pastinaken waschen und in genauso große Stücke schneiden und den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffeln hinzufügen, 5 Min. später den Knoblauch und die Pastinaken hinzufügen und weitere 5 Min. später die Rosinen hinzufügen.



Gleichgroße Stücke

Nach weiteren 5 Min. sollte alles gar sein und nur noch wenig Wasser im Topf sein. Ggf. die Hitze kurz erhöhen. Der Gulasch war jetzt insgesamt 110 Min. am kochen bzw. am anbraten. Gucken, wie salzig das Ganze jetzt ist und die passende Menge Gemüsebrühe hinzufügen, kurz umrühren und aufkochen, zum Schluss die Sahne unterrühren und nochmal kurz aufkochen.



Angerichtet

Noch 10 Min. abkühlen lassen und derweil das Fladenbrot aufbacken. Dazu passt Multivitamin-saft mit etwas Zucker versetzt und mit Kraneberger verlängert.

Vorbereitungszeit: keine
Zubereitungszeit: 120 Min.
Schwierigkeitsgrad: Mittel

Kosten pro Portion: 2,07 €
Kalorien pro Portion: 866
K: 84g F: 35g E: 54g