



Gulaschsuppe - 4 Personen, 1 1/2 Stunden

1

Das Rindfleisch von groben Sehnen befreien und in 1 cm große Würfel schneiden.

Die Fleischwürfel in einem großen, breiten Topf bei mittlerer Hitze im Öl von allen Seiten gut anbraten. Tomatenmark dazugeben, kurz anrösten, die Zwiebelwürfel unterrühren, einige Minuten mitdünsten und mit Brühe aufgießen. Die Suppe bei milder Hitze etwa eine Stunde sanft köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist.

2

In der Zwischenzeit rote und gelbe Paprikaschote entkernen, waschen und in fünf bis zehn mm große Würfel schneiden. Zucchini waschen und in gleich große Würfel schneiden. Kartoffeln waschen, schälen und in zehn mm große Würfel schneiden.

3

Zwanzig Minuten vor Garzeitende, Paprika-, Zucchini- und Kartoffelwürfel in die Suppe geben,

ZUTATEN

- 700 g Rindfleisch aus der Wade oder Schulter
- 400 g Zwiebeln geschält klein gewürfelt
- 2 EL Öl
- 1 EL Tomatenmark
- 750 ml Geflügelbrühe
- 1/2 Stück Gelbe Paprikaschote
- 1/2 Stück Rote Paprikaschote
- 1/2 Stück Zucchini
- 400 g Kartoffeln
- 1 EL Paprikapulver edelsüß
- 3/4 TL Cayennepfeffer
- 2 Stück Lorbeerblätter
- Salz
- Gulaschgewürz

mit Paprikapulver, Cayennepfeffer und etwas Salz würzen und die Lorbeerblätter hineingeben.

4

Für das Gulaschgewürz Zitronenschale klein schneiden und zusammen mit Knoblauch, Kümmel und Majoran zu einer feinen Paste hacken.

5

Die Gulaschsuppe zum Schluss mit der Gewürzpaste und etwas Salz würzen, fünf Minuten ziehen lassen und die Lorbeerblätter wieder entfernen. Die Suppe nochmals mit Salz abschmecken, mit Petersilie bestreuen und sofort servieren.

- 2 Streifen Zitronenschale
- 2 Zehen Knoblauch in Scheiben
- 1/2 TL Ganzer Kümmel
- 1/2 TL Getrockneter Majoran
- 2 EL Glatte Petersilie grob gehackt
- Salz