



## Rindergulasch - 4 Personen, 3 1/4 Stunden

### 1

Das Rindfleisch in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln halbieren und quer in Streifen schneiden.

### 2

Das Öl in einem großen Schmortopf erhitzen. Die Rindfleischwürfel darin bei mittlerer Hitze rundherum anbraten und wieder herausnehmen. Die Zwiebeln im Bratfett glasig andünsten. Das Tomatenmarkiterrühren und etwas mitdünsten.

### 3

Das Rindfleisch wieder in den Topf geben und die Brühe angießen. Das Fleisch sollte gerade bedeckt sein. Den Deckel so auflegen, dass ein Spalt offen bleibt, das Gulasch bei milder Hitze 4 Stunden schmoren, aber nicht kochen lassen. Nach 2 1/2 Stunden den Deckel abnehmen.

### 4

Für das Gulaschgewürz den Knoblauch mit Kümmel, Majoran und Zitronenschale fein hacken. Das Paprikapulver in wenig Wasser glatt rühren. Am Ende der Garzeit das angerührte Paprikapulver und das Gulaschgewürz in das Gulasch rühren. 5-10 Minuten ziehen lassen und das Gulasch mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

## ZUTATEN

- 1 kg Rindfleisch (aus Wade oder Schulter)
- 1 kg Zwiebeln
- 2 EL Öl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 l Geflügelbrühe
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Kümmelsamen
- 1 TL getrockneter Majoran
- 1 TL abgeriebene Zitronenschale
- 1 EL Paprikapulver edelsüß
- Salz
- Cayennepfeffer

REZEPT - QUESADILLAS MIT CHILI UND AVOCADO