

## Rindergulasch

### Zutaten:

750 g Rindergulasch, 3 EL Öl, 3 Zwiebeln, 2 EL Tomatenmark, 2 TL Paprikapulver edelsüß, 250 ml Brühe oder Wasser, Evtl. 2 TL Speisestärke oder Soßenbinder  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Öl erhitzen. Die Fleischwürfel in 2 Portionen darin von allen Seiten anbraten. Zwiebeln schälen, halbieren und in halbe Ringe schneiden. Zwiebeln zum Fleisch geben, Tomatenmark hinzufügen und kurz mit anbräunen. Mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Brühe oder Wasser angießen und alles bei milder Hitze 90 Minuten schmoren lassen. Gulasch mit Salz, Pfeffer und Paprika noch einmal abschmecken. Wem die Soße zu flüssig ist, kann sie etwas binden. Dazu Speisestärke mit wenig kaltem Wasser klumpenfrei anrühren. Unter Rühren in die Soße geben (oder direkt Soßenbinder verwenden) und noch einmal aufkochen lassen.

### Varianten:

1. Gulasch kann man auch mit Schweinefleisch oder mit einer Mischung aus Rind- und Schweinefleisch zubereiten.
2. Wer es feurig mag kann kurz vor Garzeitende mit etwas Cayennepfeffer oder ein paar Spritzern Tabasco würzen.
3. eine rote und eine gelbe Paprika würfeln und 30 Minuten vor Ende der Garzeit dazugeben

Gulaschsuppe: wie Gulasch zubereiten, aber nur 350 g Fleisch nehmen und 1l Brühe statt 250 ml angießen.

Werkstatt-Tipp: Das Fleisch muss vor dem Anbraten trocken sein, deshalb am besten mit Küchenkrepp trocken tupfen.

Profi-Tipp: Braten Sie Gulasch nie zu stark an. Eine leichte Bräunung ist ausreichend. So bleibt das Fleisch schön saftig.

Reste-Tipp: Gulasch lässt sich sehr gut einfrieren, daher ist das Rezept für 4 Portionen bemessen.

Aus dem Buchen „DIE AOK KOCHWERKSTATT“