



Rezept zum optimalen Teller

Rindsgulasch mit Kartoffeln und Peperoni



Nährwertangaben pro Portion

Energie	450 kcal
Eiweiss	35 g
Kohlenhydrate	52 g
Fett	11 g

In % der Gesamtenergie

31%
47%
22%

Dieses und weitere Arbeitsblätter wurden für die dipl. Ernährungsberater/innen HF/FH entwickelt und sind kostenlos downloadbar unter schweizerfleisch.ch/optimalerteller und sge-ssn.ch/teller. Darf in den Beratungen abgegeben werden. // 06.2019



Rezept zum optimalen Teller

Rindsgulasch mit Kartoffeln und Peperoni

Für 4 Portionen / Zubereitungszeit:
Vorbereiten ca. 20 Minuten, Schmoren ca. 3 Stunden

Zutaten

2 EL	HO-Sonnenblumen- oder HOLL-Rapsöl*
480 g	Fleisch für Ragout vom Schweizer Rind (z.B. Schulter)
400 g	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1	Bio Zitrone, nur abgeriebene Schale
1 TL	Kümmel
1 TL	getrockneter Majoran
1 EL	Paprikapulver, scharf
400 g	gehackte Pelati
4 dl	kräftige Fleischbouillon
	Salz, Pfeffer
2	Peperoni
500 g	Kartoffeln, festkochende Sorte
	Salz
4 Stück	Brot



* besonders hitzestabiles Öl, ideal zum Hoherhitzen

Zubereitung

Zwiebeln in halbe Ringe schneiden, Öl in einem Bratopf erhitzen, Fleisch und Zwiebeln ca. 5 Minuten unter Rühren andünsten. Knoblauch dazu pressen, abgeriebene Zitronenschale, Gewürze und Pelati zugeben und die Fleischbouillon dazu giessen. Alles aufkochen, zudecken und bei kleiner Hitze ca. 2½ Stunden schmoren.

Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Peperoni halbieren, entkernen und in 5 mm breite Streifen schneiden.

Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und zusammen mit den Peperoni zugeben. Vorsichtig untermischen und zugedeckt weitere 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.

Anmerkung: Im Dampfkochtopf verkürzt sich die Garzeit des Fleisches auf 45 Minuten. Danach Kartoffeln und Peperoni zugeben und weitere 5 Minuten garen.

Rindsgulasch in vorgewärmten Tellern anrichten und mit Brot servieren.