



Bunter Gulaschtopf mit Kürbis



Video
momlife.cooking



Bunter Gulaschtopf mit Kürbis

Zubereitungszeit 40 Minuten | Garzeit Gulasch: ca. 90 Minuten
oder im Schnellkochtopf 12 Minuten

Zutaten für 4 Personen:

500 g Rindergulasch von Schmälzle
2 Esslöffel Öl
2 Esslöffel Tomatenmark
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
150 ml Rotwein
400 ml Wasser
1 gelbe Paprika
200 g grüne Bohnen
4 Kartoffeln
1/2 kleiner Hokkaido
2 Karotten
Salz, Pfeffer,
Paprikapulver

Eventuell:

Baguettebrot

Zubereitung:

1. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Rindergulasch zugeben und **scharf bei hoher Hitze anbraten**. Zwiebeln und Knoblauchzehen würfeln und zugeben. Das Tomatenmark ebenfalls zugeben und mit anbraten.
2. Mit dem Rotwein **ablöschen** und einkochen lassen. Mit dem Wasser aufgießen. Salz, Pfeffer und Paprikapulver zugeben. In einen Topf oder in einen Schnellkochtopf umfüllen. Solange **kochen lassen** bis das Fleisch gar ist. Im Schnellkochtopf ca. 12 Minuten, im normalen Kochtopf ca. 90 Minuten.
3. Paprika, Kartoffeln, Kürbis, Bohnen und Karotten putzen und in **mundgerechte Stücke** zerkleinern. Zum Gulasch geben und für ca. 10 Minuten kochen lassen, bis das Gemüse bissfest gegart ist.
4. Zum Schluss nochmals mit Pfeffer und Salz **abschmecken** und mit Baguettebrot servieren.

Guten Appetit!

Mehr frische Ideen bei: www.schmaelzle.de