Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Saftgulasch nach Wiener Art

Ein Rezept von Saftgulasch nach Wiener Art, am 29.04.2024

Zutaten

800 g	Gemüsezwiebeln
1 kg	gut durchwachsenes Rindfleisch (z. B. Wade oder Schulter)
2 EL	Paprikapulver, edelsüß
3 EL	Rotweinessig
2	Lorbeerblätter
	Pfeffer
50 g	Butterschmalz
3	Knoblauchzehen
1 TL	Kümmel
2 EL	Tomatenmark
400 ml	kräftige Fleischbrühe
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 712 kcal, 47 g F, 54 g EW, 16 g KH

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und würfeln. In einem Bräter das Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin bei schwacher bis mittlerer Hitze 30 Minuten goldbraun schmoren. Dabei regelmäßig umrühren.

2. In der Zwischenzeit das Rindfleisch in etwa 4 cm große Würfel schneiden. Knoblauch schälen und zusammen mit dem Kümmel fein hacken.

3. Paprikapulver, Tomatenmark, Essig und Fleischbrühe verrühren und zu den Zwiebeln gießen. Das gewürfelte Fleisch, Lorbeerblätter, Knoblauch und Kümmel zufügen. Deckel auflegen und das Gulasch bei schwacher bis mittlerer Hitze 3-4 Stunden auf dem Herd oder bei 180 °C im Backofen schmoren, bis die Zwiebeln zerfallen sind und das Fleisch zart ist.

4. Das Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Lorbeerblätter entfernen.