

Rezept

Fettarme Gulaschsuppe

Ein Rezept von Fettarme Gulaschsuppe , am 14.04.2026

Zutaten

400 g Rindfleisch (z. B. aus der Wade)	2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe	1-2 EL Schweineschmalz
1 TL Kümmelsamen	1-2 TL rosenscharfes Paprikapulver
2 EL edelsüßes Paprikapulver	100 ml trockenen Rotwein
700 ml kräftige Rinderbrühe	Salz
Pfeffer	1 TL getrockneter Majoran
ca. 6 kleine Kartoffeln	je 1 rote und gelbe Paprikaschote
2 Tomaten	frisch gehackter Majoran zum Bestreuen (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 260 kcal

Zubereitung

1. Das Fleisch kalt abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und klein würfeln.
2. Das Schweineschmalz in einem breiten Topf erhitzen, das Fleisch darin bei großer Hitze unter ständigem Rühren ca. 5 Min. anrösten. Zwiebeln und Knoblauch zum Fleisch geben und ca. 5 Min. mitbraten.
3. Den Kümmel im Mörser grob zerstoßen. Beide Sorten Paprikapulver über das Fleisch streuen und mit dem Rotwein ablöschen. Die Brühe dazugießen. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Majoran kräftig würzen. Die Suppe aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1 Std. köcheln lassen.
4. Inzwischen die Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und die Hälften in grobe Würfel schneiden.
5. Die Stielansätze der Tomaten entfernen. Die Tomaten kurz überbrühen, häuten und vierteln. Die Tomatenviertel entkernen und in Würfel schneiden. Die Kartoffel-, Paprika- und Tomatenwürfel unter die Suppe rühren.
6. Die Gulaschsuppe zugedeckt bei kleiner Hitze weitere 25-30 Min. köcheln lassen. Dann den Topf vom Herd nehmen und die Suppe kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe nach Belieben mit frisch gehacktem Majoran bestreuen und servieren.