

Rezept

Glutenfreie Gulaschsuppe

Ein Rezept von Glutenfreie Gulaschsuppe, am 25.04.2024

Zutaten

4 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
600 g festkochende Kartoffeln	300 g Rindfleisch
3 EL Rapsöl	Jodsalz
1 1/2 EL edelsüßes Paprikapulver	2 EL fein gehackter Majoran
1 gestrichener EL gemahlener Kümmel	4 EL fein gemahlener glutenfreier Reis

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4-6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal

Zubereitung

1. Zwiebeln, Knoblauch und Kartoffeln schälen. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, die Kartoffeln in Stücke schneiden. Das Fleisch kalt abspülen und mundgerecht würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Fleischwürfel darin anbraten.
2. Zwiebeln, Knoblauch und die Kartoffeln zum Fleisch geben. Die Gewürze hinzufügen, alles mit Mehl bestäuben und dieses unterrühren. 1,5 l Wasser dazugeben, die Suppe kurz aufkochen und anschließend zugedeckt bei schwacher Hitze 1 1/2-2 Std. kochen lassen, bis das Fleisch schön weich ist. Gelegentlich umrühren.