Rezept

Gulaschsuppe

Ein Rezept von Gulaschsuppe, am 04.06.2025

Zutaten

300 g	Rindfleisch zum Schmoren (z. B. aus der Schulter oder Wade)
1	grüne Paprikaschote
1 EL	rosenscharfes Paprikapulver
2 EL	Tomatenmark
900 ml	Fleischbrühe
300 g	Kartoffeln
1 TL	abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
	1/2 TL gerebelter Majoran
1	große Zwiebel
1	rote Paprikaschote
2 EL	neutrales Pflanzenöl
1 EL	edelsüßes Paprikapulver
100 ml	trockener Rotwein
1	Lorbeerblatt
1	Knoblauchzehe
1 TL	Kümmelsamen
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. Das Fleisch abtupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Paprikaschoten halbieren und putzen. Weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Paprikahälften waschen und in kleine Würfel schneiden.

2. Das Öl in einem schweren Topf erhitzen. Die Fleischwürfel darin ca. 3 Min. scharf anbraten. Zwiebeln dazugeben und ca. 3 Min. mitrösten. Paprikastücke dazugeben und 1 Min. mit anbraten. Beide Sorten Paprikapulver darüberstäuben, das Tomatenmark dazugeben und unterrühren. Mit Wein ablöschen, die Brühe angießen, das Lorbeerblatt dazugeben, aufkochen und alles im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze ca. 1 Std. kochen lassen, bis das Fleisch weich ist.

3. Inzwischen die Kartoffeln schälen und in zentimetergroße Würfel schneiden. Nach 45 Min. Garzeit unterrühren und mitkochen.

4. Den Knoblauch schälen und fein hacken, mit Zitronenschale, Kümmel und Majoran 5 Min. vor Ende der Garzeit zur Suppe geben und mitkochen lassen. Die Suppe mit Salz abschmecken.