

Rezept

Kürbis-Rindfleisch-Eintopf

Ein Rezept von Kürbis-Rindfleisch-Eintopf, am 28.04.2024

Zutaten

700 g Kürbis (z.B. Hokkaido- oder Butternuss-Kürbis)	1 Bund Suppengrün (Möhren, Knollensellerie, Lauch, Petersilie)
2 EL Öl	600 g Rindergulasch
2 EL Sojasauce	Salz
schwarzer Pfeffer	500 ml Gemüsebrühe
500 g passierte Tomaten	1 Lorbeerblatt
2 TL getrockneter Thymian	1 EL Speisestärke

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 365 kcal, 10 g F, 19 g EW, 57 g KH

Zubereitung

1. Den Kürbis schälen, halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch ca. 1,5 cm groß würfeln. Die Möhren und den Knollensellerie schälen, putzen und fein würfeln. Den Lauch waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.
2. 1 EL Öl in einem großen Topf erhitzen und das vorbereitete Gemüse darin ca. 5 Min. bei mittlerer bis hoher Hitze unter gelegentlichem Rühren anbraten. Anschließend das Gemüse aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.
3. Das restliche Öl im Topf erhitzen und das Rindfleisch darin bei hoher Hitze rundherum ca. 5 Min. scharf anbraten. Mit Sojasauce ablöschen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Gemüsebrühe und passierten Tomaten ablöschen. Die Gewürze untermischen und alles ca. 30 Min. zugedeckt bei geringer Hitze sanft köcheln lassen.
4. Dann das Gemüse wieder zugeben und den Eintopf weitere 30 Min. köcheln lassen. Die Speisestärke mit 2 EL kaltem Wasser glatt rühren, in den Topf geben und unterrühren. Den Eintopf einmal aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf tiefe Teller verteilen und servieren.