Rezept

Zitrusaromatisches Kalbsgulasch mit Schwarzwurzeln

Ein Rezept von Zitrusaromatisches Kalbsgulasch mit Schwarzwurzeln, am 30.05.2025

Zutaten

400 g	Schwarzwurzeln
1 EL	Weißweinessig
100 ml	fettarme Milch
20 g	Diätmargarine
300 ml	Kalbsfond (aus dem Glas)
	schwarzer Pfeffer
	1-2 Tropfen flüssiger Süßstoff
	Zitronenmelisse zum Garnieren
1 EL	Mehl
	Salz
1	kleine weiße Zwiebel
300 g	mageres Kalbsgulaschfleisch
	2-3 EL Zitronensaft
1 TL	fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
50 g	Crème double
	Haushaltshandschuhe

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

Zubereitung

1. Die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser sauber bürsten und von den Spitzen zu den Enden hin dünn schälen. Die Wurzeln in 4 cm lange Stücke schneiden und in eine Schüssel geben. Mit einer Mischung aus etwa 1l Wasser, Mehl und Essig begießen, damit sie nicht braun anlaufen.

2. 500 ml schwach gesalzenes Wasser mit 100 ml Milch aufkochen. Die Schwarzwurzelstücke abgießen und in der Milchmischung bei mittlerer Hitze in 15 Min. halb gar kochen. Herausnehmen und abtropfen lassen.

3. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Margarine in einem Topf erhitzen und die Fleischwürfel darin rundum scharf anbraten. Zwiebeln zugeben und unter Rühren dünsten. Den Kalbsfond und 2 EL Zitronensaft zugeben, alles mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Das Fleisch zugedeckt bei mittlerer Hitze 20 Min. schmoren.

4. Das Gulasch mit Salz, Pfeffer, flüssigem Süßstoff und Zitronensaft abschmecken. Die Schwarzwurzeln untermischen und 20 Min. mitkochen. Die Crème double unterrühren, das Kalbsgulasch mit Zitronenmelisse garnieren und servieren.