



Ihr Rezept: Gulascheintopf mit Wurzelgemüse



Rezeptdaten in Kürze/im Überblick

Personen	4
Zubereitungszeit	60 Min.



Zutatenliste

Allgemein

Rinderschulter	720 g
Knoblauchzehen	2
Zwiebeln	160 g
Frühlingslauch	80 g
Karotten	120 g
Steckrüben	120 g
Chilischote	1
Schältomaten	160 g
Sangria	150 ml
Rapsöl	1 EL
Gemüsebrühe	200 ml
Zitronenabrieb	1/2 TL
Lorebeerblätter	2
Pfefferkörner	6
Wacholderbeeren	6
rote Bohnen	1/2 Glas/Gläser
weiße Bohnen	1/2 Glas/Gläser
Roggenbrot	4 Scheibe(n)
Thymian	
Salz, Pfeffer	

Arbeitsschritte / Zubereitung

Fleisch in daumengroße Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Lauchzwiebeln säubern und in schräge Stücke schneiden. Chilischote säubern und in Röllchen schneiden. Karotten und Steckrüben schälen und würfeln.

Bohnenkerne abtropfen lassen.

Fleisch im Topf mit heißem Rapsöl anbraten. Knoblauch, Lauchzwiebeln, Zwiebeln und Chili zugeben. Schälto­maten ebenfalls zugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen lassen. Karotten, Steckrüben, Majoran, Zitronenabrieb, Lorbeer, Pfefferkörner und Wacholder zugeben und alles kurz aufkochen lassen.

Dann Sangria unterrühren und ca. 35 Minuten garen lassen. Im letzten Garviertel die Bohnenkerne mit unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Eintopf in tiefem Teller anrichten. Mit Thymiansträußchen garnieren und Roggenbrot mit anlegen.