



Rindsgulasch mit Polenta und Karotten

Das Rezept ist für 4 Personen berechnet.

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze,
lt = Liter, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

Zutaten

600 gr.	Rindsgulasch
100 gr.	Speckwürfeli
300 gr	Zwiebeln gehackt
2 EL	Oel
2	Peperoni (rot und gelb)
2 EL	Tomatenpurée
2 EL	Paprikapulver
2	Knoblauchzehen
1 dl	Weisswein
2 dl	Rinds-Bouillon
	Cayennepfeffer
	Zucker und Salz

Zubereitung

Speckwürfeli in der heissen Pfanne anbraten und dann herausnehmen.
In 2 EL Oel die Gulaschwürfel von allen Seiten gut anbraten. mit Salz Pfeffer und Paprikapulver würzen, dann herausnehmen. Restliches Oel in der Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin andünsten. Das Tomatenpurée mit den zerdrückten Knoblauchzehen begeben und anschwitzen. Mit Wein ablöschen und etwas einköcheln. Jetzt die Bouillon, das Fleisch und die Speckwürfeli zufügen und zugedeckt mindestens 90 Minuten schmoren. Ab und zu umrühren und evt. etwas Flüssigkeit nachgiessen.
Die Paprika achteln und in Streifen schneiden. Nach 60 Min. zum Gulasch geben und mitgaren. Mit Zucker und Cayennepfeffer abschmecken.

Polenta

300 gr	Mais Bramata grob
1 lt	Bouillon

Bouillon zum Kochen bringen. Mais einrühren. Unter gelegentlichem Rühren 30 – 40 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer und etwas Muskat würzen.

Karotten

(als Beilage)

Rüsten, scheibeln und in etwas Bouillon weich kochen und würzen.