

Ofengulasch



Zutaten (4 Personen):

- 1 kg Rindfleisch (am Stück)
- 1 kg Schalotten
- 1 Dose Tomaten (geschält – ca. 400g)
- 2 EL Tomatenmark
- ca. 1,5 Liter Rinderbrühe oder Rinderfond (abhängig von der Brätergröße)
- 1 Peperoni
- Zitronensaft
- Salz & Pfeffer
- 1 EL Paprikapulver (edelsüß)
- Kümmel
- Zucker
- 1 EL Butterfett

Zubereitung:

Rindfleisch in etwa faustgroße Würfel schneiden (ca. 200g) und im Bräter mit Butterfett anbraten.

Die Schalotten schälen, hinzufügen, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Tomatenmark kurz anschmoren (nicht zu lange, wird sonst bitter). Anschließend mit einem Teil der Rinderbrühe bzw. des Rinderfonds ablöschen und mit Zitronensaft, Kümmel, Zucker würzen.

Mit Brühe auffüllen, so dass das Fleisch gerade bedeckt ist und die geschälten Tomaten zufügen. Die Peperoni hinzugeben.

Alles anschließend für ca. 3 Stunden in den Backofen geben und bei 180 Grad schmoren lassen. Hierbei gelegentlich kontrollieren, ob noch genügend Brühe im Bräter ist, ggf. nachgießen und nachwürzen.

Tipp:

Als Beilage schmecken Brot, Spätzle, Reis oder klassisch Kartoffeln sehr gut

Nährwertangaben: 434 kcal p.P (ohne Beilage), 18 g KH p.P. (ohne Beilage)