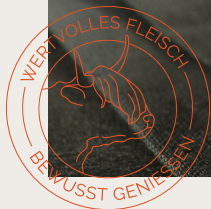


GULASCH

MIT BACKPFLAUMEN

BADHAUS 5

BIO-FLEISCH · REGIONAL · BEWUSST GENIEßEN





FÜR 6 PERSONEN



ZEIT:
40 Min. Vorbereitungszeit
4 Std. Schmoren



DAZU PASST:
Kartoffelpüree
Breite Nudeln
Reis

VIEL SPASS
BEIM KOCHEN!

ZUTATEN

2 EL Butterschmalz	¼ L Rinderbrühe; als
1,5-2 kg Gulasch vom Bug	Ersatz Gemüsebrühe
Wurzelgemüse	5 Zweige Tymian
Karotten, Lauch, Sellerie, Zwiebel,	2 Lorbeerblätter
Petersilienwurzel	Schale von 1 Orange
1 Knolle Knoblauch	2 kleine Zimtstangen
prise Zucker	½ TL Piment
1-2 EL Tomatenmark	2 Sternanis
½ L Rotwein	400 g Backpflaumen
1 Dose Tomatenstücke	Salz und Pfeffer
	2 EL geriebene Zitronenschale (unbehandelt)

B5

weitere Tipps unter: badhaus-5.de

1 Den Backofen auf 160°C vorheizen.

2 2 Esslöffel Butterschmalz in einer großen schweren Schmorpfanne, die für den Backofen geeignet ist, erhitzen und das Fleisch portionsweise auf allen Seiten 2 Minuten stark anbraten, danach herausnehmen und kurz warmhalten.

3 Anschließend eine gute Prise Zucker in die Pfanne einstreuen und das Wurzelgemüse und den Knoblauch anrösten. Danach das Tomatenmark einrühren und mit anbraten.

4 Den Rotwein angießen und bis zur Hälfte einreduzieren lassen. Die Rinderbrühe, die Tomatenstücke, den Thymian, Lorbeerblätter die Schale der Orange,

Zimtstangen, Piment Sternanis hinzufügen und aufkochen lassen. Die Fleischstücke in die Pfanne legen und in der Sauce wenden. Das Fleisch sollte über die Hälfte mit Flüssigkeit bedeckt sein, sonst noch mit Gemüsebrühe auffüllen.

5 Den Bräter in den Ofen stellen und 4 Stunden langsam schmoren lassen. Immer wieder das Gulasch wenden. Nach 4 Stunden den Schmortopf aus dem Ofen nehmen und auf den Herd stellen.

6 Je nach Bedarf mit Maisstärke binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Backpflaumen dazugeben und erwärmen. Zum Schluss die geriebene Zitronenschale darüber geben und heiß servieren.