

Rindersaftgulasch mit Gremolata



Zutaten:

(Für 4 Personen)

- 1 kg Rindfleisch, von der Wade, in 3 cm Würfel geschnitten
- 350 g Tomaten aus der Dose
- 300 g Zwiebeln
- 3 EL Öl zum Anbraten
- 3 EL Tomatenmark (ich habe die mit dem Gemüseanteil genommen)
- 600-700 ml Fleischbrühe
- 1 TL Kümmel
- 2 EL Paprikapulver, edelsüß
- 1 EL frisch gehackter Majoran
- 1 Lorbeerblatt
- Salz & Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Zitrone
- 4 EL Petersilie, fein geschnitten
- 1 rote Chilischote
- 3 EL gehackte Sonnenblumenkerne
- 5 EL Sonnenblumenöl



Zubereitung

Die Zwiebeln und 1 Knoblauchzehe schälen und würfeln. Die Zwiebelwürfel in einem großen Topf mit 3 EL Öl glasig andünsten.

Die Fleischwürfel und das Lorbeerblatt dazu geben. Alles bei mittlerer Hitze hellbraun braten.

Kümmel fein hacken. Dann mit Paprikapulver, Majoran und Lorbeerblatt zum Gulasch geben.

Tomatenmark zugeben, umrühren und kurz mitbraten. Die Tomaten aus der Dose zerkleinern und mit der Fleischbrühe zugeben. Deckel aufsetzen und ca. 2 bis 2,5 Stunden bei kleiner Stufe mehr simmern als köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Falls nötig, etwas Brühe nachgießen. Abschließend salzen und pfeffern.

Lorbeerblatt entfernen.

Für die Gremolata eine Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Von der Bio-Zitrone mit einer feinen Reibe die Schale abreiben. Die Chilischote entkernen und fein hacken. Sonnenblumenkerne grob hacken. Alle Zutaten mit geschnittener Petersilie in einer Tasse mit 5 EL Sonnenblumenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: Das Rindersaftgulasch mit grünen Nudeln und einem Klecks Gremolata servieren. Dazu schmeckt ein grüner Salat.