

Mediterranes Kalb-Gulasch, gebratene Kartoffel-Würfel

Für 2 Personen

400 g Kalbfleisch (aus der Keule)	2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
150 g Tomaten	1 kleine Aubergine	1 mittelgroße Zucchini
1 rote Paprika	6 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark
1 TL Paprikapulver	2 Stiele Thymian	Salz, Pfeffer
10 große schwarze Oliven	300 g Kartoffeln	4 Stiele Blattpetersilie

Das Kalbfleisch von evtl. noch vorhandenen Sehnen und Fett befreien. Fleisch würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden. Tomaten einritzen und in heißes Wasser geben. Herausnehmen und kalt abspülen und häuten. Tomaten vierteln, entkernen und fein würfeln. Aubergine, Zucchini und rote Paprika waschen, putzen, klein schneiden. In einem schweren, gusseisernen Topf 2 EL Olivenöl erhitzen. Kalbfleisch darin braun anbraten. Zwiebeln zugeben und glasig dünsten. Tomaten, Tomatenmark, Knoblauch und Paprikapulver untermischen und einige Minuten unter ständigen Rühren weiter braten. Übriges Gemüse ebenfalls zum Fleisch geben. Thymianblättchen abzupfen und untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und weitere ca. 10 Minuten schmoren. Oliven halbieren, entkernen, vierteln und zum Gulasch geben. In der Zwischenzeit Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. In Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Abgießen. 4 EL Olivenöl erhitzen. Kartoffelwürfel darin ca. 5-6 Minuten knusprig braten. Salzen. Petersilie abspülen, trockenschütteln und klein schneiden. Über die Kartoffeln streuen. Kalbgulasch mit Kartoffeln anrichten.

Otto Koch am 13. September 2013