

# Rinder-Gulasch

## Für 8 Personen

2 EL Rapsöl	1,5 kg Rindfleisch	250 ml Rotwein
750 g Zwiebeln	rote Paprikaschoten	1/2 Bio Zitrone
Pimentkörner	1-2 EL Paprikapulver	2 EL Tomatenmark
1 Lorbeerblatt	Salz, Pfeffer	500 - 600 ml Rinderbrühe

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch hinzugeben und anbraten, bis es von allen Seiten gut angebräunt ist. Nicht sofort umrühren, Fleisch verbrennt nicht so schnell.

Das angebratene Fleisch in einer Schüssel zur Seite stellen, Rotwein in die benutzte Pfanne geben und den Bratensatz damit ablöschen.

In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen, in grobe Stücke schneiden und mit etwas Öl in einen Bräter geben.

Rotwein-Bratensatz zum Fleisch in die Schüssel geben.

Paprikaschoten entkernen und grob würfeln. Zusammen mit den Zwiebeln anschwitzen.

Etwas Zitronenschale mit in den Bräter geben.

Pimentkörner mit einem Messerrücken zerdrücken und mit Paprikapulver, Tomatenmark und einem Lorbeerblatt in den Bräter geben. Salzen und pfeffern.

(Beim Salzen vorsichtig sein, durch langes Schmoren steigt der prozentuale Salzgehalt in der Flüssigkeit.) Gut umrühren und leicht anrösten lassen.

Fleisch und Brühe hinzugeben und bei geschlossenem Bräter 2 bis 3 Stunden bei niedriger bis mittlerer Hitze schmoren lassen.

Björn Freitag am 07. Februar 2024