

Rainer Klutsch Gulaschsuppe

Mittwoch, 30. Dezember 2020
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Heimatküche

Zutaten:

2	rote Zwiebeln
500 g	Rindfleisch aus der Schulter
1 EL	Butterschmalz
etwas	Salz
2 EL	Paprikapulver, rosenscharf
2 EL	Tomatenmark
1 l	Fleischbrühe
1	Lorbeerblatt
3	Kartoffeln, fest kochend
1	rote Paprika
1	gelbe Paprika
1	Chilischote
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
etwas	Pfeffer aus der Mühle
60 g	saure Sahne



Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.
2. Rindfleisch in 5 mm kleine Würfel schneiden.
3. In einem Topf Butterschmalz erhitzen, die Zwiebeln darin glasig anschwitzen, Fleischwürfel zugeben und rundherum anbraten, mit Salz und Paprika würzen. Tomatenmark zugeben und kurz mit rösten. Mit der Brühe auffüllen, Lorbeerblatt zugeben und aufkochen, dann 45 zugedeckt leicht köcheln lassen.
4. Die Kartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden. Nach 45 Minuten zur Suppe geben und weitere ca. 15 Minuten köcheln lassen.
5. In der Zwischenzeit die Paprika putzen und in feine Würfel schneiden. Die Chilischote entkernen und sehr fein würfeln. Knoblauch schälen, fein schneiden.
6. Öl in einer Pfanne erhitzen, Paprikawürfel darin anbraten, Chili und Knoblauch zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und etwa 5 Minuten schmoren.
7. Die angebratenen Paprikawürfel zur Suppe geben, und diese nochmals abschmecken.
8. Die Suppe in vorgewärmte Teller füllen, mit einem Klecks saurer Sahne garnieren. Dazu passt Baguette.

Pro Portion: 390 kcal / 1620 kJ
10 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß, 27 g Fett