



Würzfleisch vom Rind trifft auf

Kürbis und Pfirsich

Zutaten für 10 Personen

- 0,1 l Sonnenblumenöl
- 2,0 kg Rindergulasch, in kleine Würfel geschnitten
- 0,1 kg Zwiebeln, in Scheiben
- 10 ml Obst-Essig
- Salz Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
- 0,1 kg Tomatenmark oder Tomatenmus
- 1,0 l Brühe, gekocht (Rind, Kalb oder Gemüse)
- 0,1 kg Kräuter (Zitronenthymian, Minze, Majoran, Vanille)
- 1,0 Kg Hokaido Kürbis, ohne Schale in Würfel
- 0,2 Kg Butter
- 0,1 Kg Confit von Pfirsichen oder guter Marmelade
- 20 g Limonenschale, abgerieben
- Thymianblättchen

Zubereitung

1. Das Sonnenblumenöl erhitzen, darin die Rindfleischwürfel anbraten, etwas später die Zwiebeln dazugeben und miteinander weiter anbraten, ablöschen mit einem Schuss Obst-Essig.
2. Wenn das Rindfleisch mit den Zwiebeln gut angebraten ist, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Tomatenmark oder Tomatenmus tomatisieren und zwei- bis dreimal mit der Brühe ablöschen, immer gut glacieren lassen (wegen der Farbe). Dann mit dem Rest der Brühe auffüllen.
3. Die Kräuter dazugeben und ca. 1½ Stunden köcheln lassen. Wenn das Würzfleisch vom Rind gar ist eventuell nachwürzen.
4. Die Kürbiswürfel in der Butter angehen, und mit dem Confit von Pfirsichen würzen
5. Zum Würzfleisch vom Rind geben, aufkochen, mit Limone abrunden, anrichten und mit frischen Thymianblättchen garnieren

Tipp: Den Kürbis auch kurz vor Schluß im Würzfleisch vom Rind Mitkochen.



Weitere Serviertipps

- Andere Fleischsorten verwenden
- Frische rote, grüne und gelbe Paprika in Streifen oder Würfeln
- Kartoffelwürfel und Schmand (obenauf als Nocke)
- Zucchini- und Auberginenwürfel



Küchentipp

- Beim Kauf des Rindfleisches auf eine Fett-Marmorierung achten (Fettadern durchziehen das Fleisch), Merkmal von guter Qualität



Tipp zur Gartechnik

- Das Würzfleisch gut angehen, mehr maliges ablöschen bringt Glanz und dann leicht köcheln lassen.

Allergenkennzeichnung

Milch (G)

Beachten Sie die zusätzlichen Zutaten in der Brühe

Beachten Sie die zusätzlichen Zutaten in dem Tomatenmark oder Mus

Diät-Eignung

- Vollkost
- Reduktionskost (weniger Fett, wenige Butter, Beim Pfirsich auf den Zucker achten)
- Fettstoffwechselstörung (weniger Fett, wenige Butter,)
- Diabetes mellitus, (Kürbis, Pfirsich KH)
- Purinarme Kost, (nur aus Kürbis und Gemüse herstellen, nur Gemüsebrühe)