

# Gulaschsuppe

## Zutaten | 4 Portionen

|           |                            |
|-----------|----------------------------|
| 500 g     | Rindergulasch              |
| 2 EL      | Butter                     |
| 2         | Zwiebeln                   |
| 2         | Knoblauchzehen             |
| 300 g     | Kartoffeln                 |
| 2         | Möhre                      |
| 2         | rote Paprika               |
| 3 EL      | Tomatenmark                |
| 1,2 Liter | Rinderbrühe                |
| 2 EL      | Paprikapulver              |
| 1 TL      | Zucker                     |
| 2         | Lorbeerblätter             |
| 1 TL      | Majoran                    |
| ½ TL      | Kreuzkümmel, gemahlen      |
|           | Chili oder Chayennepfeffer |
|           | Petersilie, frisch         |
|           | Salz, Pfeffer              |

Zubereitungszeit: 20 Min., Garzeit: 90 Min.

## Zubereitung:

- Zwiebeln und Knoblauch schälen. Zwiebeln würfeln, Knoblauch klein hacken.
- Butter in einem Topf erhitzen und Gulasch darin portionsweise anbraten. Rausnehmen und zur Seite stellen.
- Zwiebeln und Knoblauch im Bratensatz dünsten. Tomatenmark und Paprikapulver hinzufügen, kurz mit anrösten und anschließend mit Rinderbrühe ablöschen.
- Fleisch, Lorbeerblätter, Zucker, Majoran, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles bei mittlere Hitze ca. 90 Min. schmoren lassen.
- Währenddessen Paprika entkernen und in Würfel schneiden, Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- 20 Minuten vor Ende der Garzeit Paprika, Möhren und Kartoffeln zur Suppe geben und weiter köcheln lassen.

- Petersilie waschen und grob hacken. Vor dem Servieren unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## Tipp:

Serviere die Gulaschsuppe mit einem Klecks saurerer Sahne oder Crème fraiche. Dazu passt Baguette oder Brot.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.  
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 680 g:

## Nährwerttabelle

| Energie  | Fett   | Kohlenhydrate | Eiweiß | Kalzium |
|----------|--------|---------------|--------|---------|
| 376 kcal | 14,0 g | 32,5 g        | 32,7 g | 120 mg  |