

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