

# SAFTIGES GULASCH MIT KAKAO

4 Portionen

von Myriam

## ZUTATEN

- 1 kg Rinderbraten
- 2 Gemüsezwiebeln
- 3 Möhren
- 2 rote Paprika
- 5 Knoblauchzehen
- 2 Stangen Staudensellerie
- ½ Stange Lauch
- 1-2 EL Tomatenmark
- 3 Lorbeerblätter
- 1 Bund Petersilie
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 2 TL Gemüsebrühe
- 1-2 EL Mehl
- 1-2 TL Kakao
- Öl zum Anbraten
- 1 l kochendes Wasser

## ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebeln abziehen, die Möhren schälen, die Paprika waschen und entkernen, den Knoblauch abziehen, den Lauch putzen und waschen, die Petersilie waschen, den Staudensellerie waschen und die Fäden ziehen und alles in kleine Stücke, Ringe und Würfel schneiden.
2. Das Rindfleisch kalt abbrausen, trocken tupfen und in Gulasch-Würfel schneiden.
3. Anschließend das Fleisch portionsweise in einem großen Bräter in heißem Öl (für tolle Röstaromen) anbraten und danach beiseite stellen.
4. Nun die Zwiebeln, die Paprika und die Möhren im Bräter anbraten, und sobald die Zwiebeln glasig sind, Lauch, Knoblauch und Sellerie zugeben und mitbraten, bis alles Gemüse beginnt, Farbe anzunehmen. Dann das Tomatenmark unterrühren und anrösten.
5. Danach kommen die Rindfleisch-Würfel zurück in den Bräter. Alles vermischen und 1 l heißes Wasser angießen, die Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer, die Petersilie und die Gemüsebrühe vorsichtig dazugeben und verrühren.
6. Den Deckel schließen, und das Gulasch bei kleiner Hitze 2-3 Std. schmoren lassen. (Evtl zwischendurch noch etwas Wasser aufgießen.)
7. Zum Schluss das Mehl und den Kakao mit etwas kaltem Wasser Klümpchen-frei anrühren und unter das fertige Gulasch heben.



FAMILIENMETZGEREI  
**hausner**

NATÜRLICH OBERPFALZ!

