



Geschmortes Rind mit Marillen

Zutaten

- 4 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 3 Karotten
- 5 getrocknete Marillen
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 1 Tasse Rindsgulaschfleisch (500 g)
- 1 Becher Wasser
- 3 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Zimtstange
- 1 Lorbeerblatt
- 1 halber Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 halber Teelöffel Paprikapulver
- 4 Esslöffel Balsamico-Essig
- Salz



Paprikapulver



Zwiebeln



getrocknete Marillen



Rapsöl



Tomatenmark



Karotten



Zimtstange

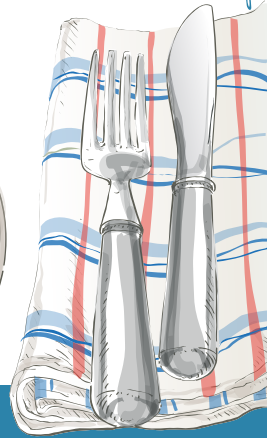


Knoblauch



Rindsgulaschfleisch

Dazu passt sehr gut Polenta.



Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob schneiden.
2. Karotten waschen, schälen und in Stücke schneiden.
3. Marillen halbieren.
4. Öl im Topf erhitzen.
5. Fleisch im Öl rundherum anbraten.
6. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und umrühren.
7. Karotten und Tomatenmark dazugeben und wieder umrühren.
8. Mit einem Becher Wasser aufgießen.
9. Marillen, Zimtstange, Lorbeerblatt, Kreuzkümmel, Paprika, Salz und Balsamico-Essig dazugeben.
10. Deckel daraufgeben und im Rohr bei 180 Grad Celsius 80 Minuten schmoren.

16



Tipp von Brainy:

Probiere mal eine Handvoll Sauerkraut im Gulasch mitzukochen. Das schmeckt wunderbar würzig!

Polenta

Zutaten

- 3 Becher Wasser
- 1 Becher Polenta
- 1 Esslöffel Butter
- 1 Prise Salz



Butter



Wasser



Polenta

Zubereitung

1. Wasser mit Butter und Salz in einem Topf aufkochen.
2. Polenta einrieseln lassen und 10 Minuten unter ständigem Rühren auf kleiner Flamme kochen.
3. Topf vom Herd nehmen und noch 5 Minuten bei geschlossenem Deckel ziehen lassen.