



Gulaschsuppe Inge

(Silvester 2010)

Zutaten (2 Personen):

250 g Rindfleisch (aus der Schulter)
1 große rote Zwiebel
1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
2 El Öl
2 El Tomatenmark
1 El rosenscharfes Paprikapulver
1 El edelsüßes Paprikapulver
125 ml Rotwein
600 ml Fleischbrühe
200 g Kartoffeln
1 Knoblauchzehe
1 Tl Schale von 1 unbehandelten Zitrone
1 Tl Kümmel
Salz

Zubereitung:

1. Fleisch und Zwiebel in feine Würfel schneiden. Paprikaschoten waschen, vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Fleisch darin anbraten. Paprika zugeben und 1 Min. mitbraten.
3. Tomatenmark und Paprikapulver dazugeben, kurz untermischen. Wein und Brühe angießen und zum Kochen bringen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 90 Min. kochen. (120 Min. incl. Anbraten!)
4. Inzwischen die Kartoffeln waschen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Nach 25 Min. in die Suppe geben.
5. Knoblauch, Zitronenschale und Kümmel mit etwas Salz hacken. 5 Min. vor Ende der Garzeit in die Suppe rühren.

Zubereitungszeit: 1 h

Nährwerte: 374 kcal, 31 g Eiweiß, 16 g Fett, 22 KH

Guten Appetit!