

Kalbsgulasch

Thema:	Leichte Sommer-Küche alla Gramue
Saison:	Gemüse kann saisonal variiert werden
Besonderheit:	Easy Cooking und in unserem Fall frische italienische Gnocchi
Zu Beachten:	Gulasch immer lang köcheln lassen – und aufgewärmt ist es nochmals so gut

Zutaten / Einkaufsliste (für ca. 4 Personen)

500 g	Kalbsgulasch
3	Zwiebel (groß)
3	Karotten
1	Zucchini (klein)
1	Paprika (bei uns gelb)
500 ml	Gemüsebrühe
1	chinesischer Knoblauch
1 Dose	geschälte Tomaten
2 EL	Tomatenmark
2 KL	Balsamico-Essig
1 KL	Zucker
n.B.	Salz und Pfeffer
n.B.	Olivenöl



Zubereitung

Zwiebel, Karotten und Paprika in Würfel schneiden, den Zucchini „stifteln“ und den Knoblauch fein hacken.

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebel anbraten, bis diese eine goldbraune Farbe angenommen haben. Das in grobe Würfel (ca. 1,5cm) geschnittene Kalbsgulasch dazugeben und mitbraten. Karotten und Knoblauch dazugeben und kurz mitrösten. Das Tomatenmark unterrühren und mit den geschälten Tomaten und der Gemüsebrühe aufgießen. Mit Zucker, Balsamico-Essig, sowie Salz und Pfeffer würzig abschmecken und ca. 1,5 Stunden köcheln lassen.

Zum Schluss den Zucchini und den Paprika in etwas Olivenöl anbraten und unter das Gulasch rühren und nochmals ca. 10 Minuten weiterköcheln lassen.

Mit Beilage nach Wahl servieren – in unserem Fall waren es frische italienische Gnocchi.

Gutes Gelingen und Guten Appetit

