

GENUSSIDEE

Rindsgulasch mit Wurzelgemüse

Langsam geschmortes Rindsgulasch mit Zwiebeln, Wurzelgemüse und einer kräftigen Paprikasauce.



Vorbereitung: 30 Min. | Zubereitung: 130 Min. | Menge: 6 Portionen | Schwierigkeit: Mittel

Fleisch | Gemüse | Pfanne & Topf

Zutaten

- 1 kg Rindfleisch für Gulasch
- 700 g Zwiebeln
- 2 Karotten
- 150 g Sellerie
- 2 EL Öl
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL Kümmel, gemahlen
- 1 TL Majoran
- 2 Knoblauchzehen
- 800 ml Rinds- oder Gemüsebrühe
- 1 EL Apfelessig
- Salz und Pfeffer

Nährwerte & Allergene pro Portion

452 kcal

Kalorien

24,9 g

Fett

39,2 g

Eiweiß

17,3 g

Kohlenhydrate

Allergene:

Sellerie; Brühe kann weitere Allergene enthalten.

Die Werte sind geschätzte Richtwerte pro Portion und können je nach Marke, Zubereitung, optionalen Zutaten und tatsächlicher Portionsgröße abweichen.

Zubereitung

1

Zwiebeln fein schneiden und in Öl bei mittlerer Hitze langsam dunkelgold rösten.

Zubereitung - Fortsetzung

2

Fleisch trocken tupfen, portionsweise zugeben und kurz anrösten.

3

Tomatenmark, Knoblauch, Kümmel und Majoran einrühren.

4

Topf vom Herd ziehen, Paprikapulver einrühren und sofort mit Brühe aufgießen.

5

Karotten und Sellerie klein würfeln und zugeben.

6

Zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 2 Stunden schmoren, bis das Fleisch weich ist.

7

Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

GÖNN-DIA-Tipp

Gulasch gewinnt durch Zeit. Am nächsten Tag schmeckt es oft noch runder, weil sich die Aromen verbinden.

Rezeptidee: GÖNN DIA Redaktion

Aktuelle Rezeptseite: <https://www.goenndia.at/rezepte/rindsgulasch-mit-wurzelgemuese/>

Stand: 05.09.2026