

Gulasch mit Endivien-Kartoffelstampf

Das Rezept sollte für 6 Pers. reichen, p.Pers. 9 SmartPoint Punkte

Zutaten:

1 Kg mageres Schweinegulasch

300 ml trockenen Rotwein, 500 ml Rinderbrühe

1 Möhre, geviertelt und in Stücke geschnitten

Ca. 70 g Sellerie, in kleine Würfel geschnitten, 2 Paprika, in Stücke geschnitten

1 Gemüsezwiebel und 1 Rote Zwiebel, in Würfel geschnitten

2 Lorbeerblätter, 2 TL Tomatenmark

1 ½ TL Gewürze Fleischeslust und 1 TL Gewürz „Nicht Fleisch, nicht Fisch“ bekommt ihr bei Zapfhahn in Dortmund

Paprika Edelsüß, zum Binden Johannesbrotkernmehl

Für den Endivien-Kartoffelstampf:

800 g Kartoffel, geschält und gewürfelt zum kochen

1 Endiviensalat, geputzt und klein geschnitten, sowie trocken geschleudert

Frisch geriebene Muskatnuss, Ca. 20 g Butter, Ca. 30 ml Milch

Zubereitung:

Den Backofen auf 200 Grad O/U Hitze vorheizen.

Nun das Fleisch mit dem Gewürz Fleischeslust würzen, dann das Tomatenmark mit dem Paprikagewürz, dem Gewürz „Nicht Fisch, nicht Fleisch“ in die Brühe einrühren und den Wein zu gießen und miteinander vermengen. Dann das Fleisch mit dem Gemüse vermengen und in den Ofenmeister geben. Zuletzt noch die beiden Lorbeerblätter zugeben.

Jetzt die Brühe angießen und alles für ca. 2 Std auf dem unteren Rost fertig garen. Nach 1 Std einmal umrühren.

Zubereitung des Endivien-Kartoffelstampf:

Wenn die Kartoffeln gar sind, mit der Butter, der Milch, der frisch geriebenen Muskatnuss zu Püree stampfen und zuletzt den klein geschnittenen Endiviensalat unterheben.

Wenn der Gulasch fertig ist, einfach nochmals mit dem Johannesbrotkernmehl binden.

Alles zusammen mit dem Gulasch servieren.

Guten Appetit wünscht Euch Judith ☺