

Zucchini-Rinder-Gulasch mit Rotwein



Statt Zucchini kann auch Kürbis verwendet werden. Würzig und saftig.

Zutaten:	Zubereitung:
500 g Zwiebeln	schälen, in grobe Spalten schneiden und in
Öl	goldgelb braten
500 g Rindergulasch (aus der Schulter)	zugeben und ebenfalls schön braun braten.
2 Knoblauchzehen	fein hacken und kurz mitrösten.
50 g Tomatenmark	zugeben und kurz anrösten, damit sich Karamell entwickelt. Mit
1 Glas Rotwein	ablöschen.
800 ml Tomatensugo (Rezept siehe Einkochen) oder passierte Tomaten	zugeben.

500 g Kartoffeln	schälen, in grobe, mundgerechte Stücke schneiden und ebenfalls zugeben. Mit
Wasser	auffüllen, bis das Gulasch bedeckt ist. Anschließend 1 Stunde sanft köcheln lassen, bis das Fleisch und die Kartoffeln weich sind.
2-3 Zucchini	Stiel und Blütenansatz wegschneiden. In grobe mundgerechte Würfel schneiden und zugeben. Nochmals 15 Minuten weich kochen. Mit
Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß, Chili, Kümmel (gemahlen)	abschmecken.