

Low Carb Gulaschsuppe mit Kürbis und Wurzelgemüse

VORBEREITEN

25
Min.

ZUBEREITEN

120
Min.

NIVEAU



Rindfleisch wirst du sie eh nicht vermissen.

- 1 -

Zwiebeln und Knoblauch schälen und hacken. Kürbis, Apfel, Pastinaken und Möhren schälen. Kürbis und Apfel entkernen. Mit Pastinaken und Möhren in grobe Würfel schneiden.

- 2 -

2 EL Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch ca. 2-3 Minuten scharf anbraten, herausnehmen und beiseitestellen.

- 3 -

Restliches Öl im selben Bräter erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch 1-2 Minuten andünsten. Zucker, Tomatenmark, Chiliflocken und Ras el-Hanout untermengen und ca. 1 Minute anbraten. Gemüse und Apfel untermengen und 5-6 Minuten anbraten, dabei regelmäßig umrühren. Thymian und Lorbeerblatt hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 4 -

Mit Gemüsefond und Rotwein ablöschen. Kurz aufkochen, Hitze reduzieren, Deckel aufsetzen und ca. 1 1/2 - 2 Stunden schmoren lassen.

- 5 -

Gulaschsuppe mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie hacken und vor dem Servieren über die Gulaschsuppe streuen.

Zutaten für 4 Portionen

800 g Rindergulasch
 2 rote Zwiebeln
 1 Knoblauchzehe
 1/2 Hokkaido-Kürbis
 3 Pastinaken
 3 Möhren
 1 Apfel
 2 Esslöffel Rohrzucker
 5 Esslöffel Tomatenmark
 1 Teelöffel Ras el-Hanout
 1/2 Teelöffel Chiliflocken
 1/2 Bund Thymian
 1 Lorbeerblatt
 400 ml Gemüsefond
 100 ml Rotwein
 3 Esslöffel Zitronensaft
 1/2 Bund Petersilie
 3 Esslöffel Sonnenblumenöl

Besonderes Zubehör

Bräter

Gulaschsuppe und Low Carb? Lass Kartoffeln, Brot und Co. einfach weg. Bei leckerem Kürbis und zartem