

Rinderragout mit Karotten, Zucchini und Mais

VORBEREITEN

120
Min.

ZUBEREITEN

120
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Personen

500 g Rindergulasch (1x1 cm große Stücke)
 2 Teelöffel Tomatenmark
 1 mittelgroße Zwiebel, geviertelt und in dünne Scheiben geschnitten
 300 g Karotten, gewürfelt
 300 g Zucchini, geviertelt und in Scheiben geschnitten
 120 g Mais
 1 Sternanis
 1 Teelöffel Ketchup
 1 Teelöffel Paprikapulver, edelsüß
 1/2 Lorbeerblatt
 1/4 Teelöffel Kreuzkümmel, gemahlen
 1/4 Teelöffel Cayennepfeffer
 4 Thymianzweige, nur die Blätter
 1 Teelöffel Austernsauce (optional für zusätzliche Würze)
 100 ml Rotwein, trocken
 2 Esslöffel Zucker
 1/2 Teelöffel Salz

Ein richtig gutes Rinderragout zergeht auf der Zunge. Es ist leicht gemacht und kommt mit buntem Gemüse daher - alles aus einem Topf.

- 1 -

Alle Zutaten bis auf das Gemüse, das Tomatenmark, Rotwein und Zucker mit dem Gulasch vermengen und 2 bis 3 Stunden einziehen lassen.

- 2 -

Etwas Öl in einem Topf erhitzen und den Zucker darin karamellisieren. Das Fleisch hinzugeben und von allen Seiten anbraten. Das Tomatenmark hinzugeben und weiterbraten bis keine Flüssigkeit mehr im Topf ist.

- 3 -

Mit Rotwein ablöschen und einreduzieren lassen, bis kaum noch Flüssigkeit im Topf ist. 500 ml Wasser angießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 1,5 Stunden schmoren lassen. Zwischendurch umrühren und ggf. Wasser nachgießen.

- 4 -

Das Gemüse hinzugeben und 20 Minuten mitköcheln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.