



DE-ÖKO-064
EU-/Nicht-EU-
Landwirtschaft



LEICHT

Bio-Rezept für

Kartoffel-Karotten-Gulasch

Hacken Sie die Zwiebel fein. Schälen Sie die Karotten und schneiden Sie diese in Scheiben. Nun das Rindfleisch in 2–3 cm dicke Würfel schneiden und in Öl scharf anbraten. Die geschnittene Zwiebel dazugeben und zusammen mit dem Tomatenmark ca. 2 Minuten anbraten. Mit **Bio-Gulasch** und Salz würzen sowie mit der Gemüsebrühe und Rinderbouillon ablöschen.

Das Ganze fast abgedeckt bei schwacher Hitze ca. 1,5–2 Stunden garen lassen. Die verdunstete Flüssigkeit immer wieder mit etwas Wasser oder Brühe auffüllen.

Unterdessen die Kartoffeln schälen, waschen und nach Belieben kleinschneiden. Lassen Sie die Kartoffeln je nach Größe ca. 15–20 Minuten in Salzwasser garen. Danach abgießen und nach Wunsch kurz anbraten.

Waschen Sie die Frühlingszwiebeln und schneiden sie in feine Ringe. Nun noch das Gulasch abschmecken und mit den Kartoffeln und Frühlingszwiebeln anrichten.

Zutaten für

4 Personen:

- 1 kg Rinderhüfte oder Rinderschulter
- ca. 800 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 50 g Tomatenmark
- ca. 250 ml Wasser
- 3 EL Öl
- 1,5 TL Salz
- 150 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Rinderbouillon
- 2 EL **Bio-Gulasch**

Verfeinern Sie das Gulasch mit etwas **Rotwein**.

Guten Appetit!

