

Gulaschsuppe

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

Schmoren: ca. 2 Std.

Ergibt ca. 1 Liter

Bratbutter

zum Andämpfen

600g Rindsvoressen

(z. B. Hals, Schulter),
in Würfeln

300g Kartoffeln, in Würfeln

200g Rüebli, in Würfeln

1 kleiner Sellerie,
in Würfeln

1 grosse Zwiebel,
in Stücken

2 Esslöffel Tomatenpüree

1 Esslöffel Paprikapulver

1 Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

8dl Fleischbouillon

2dl Rotwein

**4 Esslöffel saurer Halb-
rahm**

1 Esslöffel Thymian,
fein geschnitten

1. Bratbutter in einem Brattopf heiss werden lassen. Fleisch und alle Zutaten bis und mit Zwiebel portionenweise ca. 10 Min. andämpfen, herausnehmen, zugedeckt beiseite stellen.
2. Hitze reduzieren, Tomatenpüree und Paprika begeben, ca. 1 Min. andämpfen, würzen.
3. Fleisch und Gemüse wieder begeben, Bouillon und Wein dazugiessen, aufkochen, zugedeckt auf kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 2 Std. köcheln.

Servieren: Suppe auf Teller verteilen, je 1 Esslöffel sauren Halbrahm daraufgeben, Thymian darüberstreuen.

Tipp: Schmeckt auch aufgewärmt hervorragend.

Dazu passt: Brot.

Pro Person: 18g Fett, 34g Eiweiss, 22g Kohlenhydrate, 1637 kJ (392 kcal)

