



rbb

DER TAG

REZEPT-TIPP

REICHENWALDER APFELGULASCH

VON OLAF KOSERT • FÜR 4 PORTIONEN

750 g	Rindergulasch
2	Zwiebeln
200 g	Sellerie
2	Äpfel
2 EL	Tomatenmark
4	Knoblauchzehen
500 ml	Brühe
600 ml	Cidre
	Olivenöl zum Anbraten
2	Lorbeerblätter
1 EL	Pfefferkörner
8	Wacholderbeeren
1 kg	Gelbe Bete

Gulasch in mundgerechte Stücke schneiden (ca. 3x3cm).

Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden, Sellerie putzen und sehr klein würfeln, Äpfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

Fleisch in 6 EL Bratöl scharf anbraten, mit etwas Salz würzen, in eine Schüssel geben. In derselben Pfanne Zwiebeln anschwitzen, bei Bedarf Öl dazugeben. Sellerie und Apfel dazugeben und ca. 5 min bei mittlerer Hitze mitbraten. Tomatenmark unterrühren und ca. 1 min anrösten. Mit 100 ml Cidre ablöschen, verdunsten lassen, Vorgang mit weiteren 100 ml Cidre wiederholen. Anschließend restlichen Cidre und Brühe angießen. Fleisch dazugeben und 1 Stunde bei kleiner Hitze mit Deckel schmoren lassen. Dann Knoblauch und Gewürze dazugeben, weitere 40 min mit Deckel köcheln lassen. In der Zwischenzeit die Gelbe Bete putzen und in mundgerechte Stücke schneiden (ca. 3x3cm). Gelbe Beete zum Gulasch geben und ca. 40 min bei kleiner Hitze garen lassen.

Das Gulasch muss nicht mit Stärke oder Mehl angepöckelt werden. Diese Funktion übernehmen Zwiebel und Äpfel, die so weichkochen, dass die Sauce sämig wird.

Gewürze entfernen. Mit Kartoffeln, Klößen oder Spätzle servieren.



Olafs Tipp!

Das Gulasch muss
nicht mit Stärke
oder Mehl angedickt
werden.