

Jacqueline Amirfallah
Rindergulasch mit grünen Bohnen
und Selleriepüree

Mittwoch, 13. Oktober 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche, Feine Küche

Zutaten:

1 kg	Rindernacken
3	Zwiebeln
2 EL	Butterschmalz
etwas	Salz
3 Zweige	Thymian
2	Lorbeerblätter
40 ml	Portwein,
ersatzweise	Johannisbeersaft
500 ml	Fleischbrühe (Rinderbrühe), ersatzweise Gemüsebrühe
600 g	Knollensellerie
200 g	Kartoffeln, mehlig kochend
500 ml	Milch
600 g	grüne Bohnen
2 EL	Butter
etwas	Pfeffer



Zubereitung:

1. Das Fleisch in etwa 5 cm große Würfel schneiden.
2. Die Zwiebeln schälen und fein schneiden.
3. In einem großen Topf etwas Butterschmalz erhitzen. Die Fleischwürfel salzen und darin von allen Seiten goldbraun anbraten. Dabei jedoch nicht alles zusammen in den Topf geben, sondern nach und nach portionsweise die Fleischwürfel in den Topf geben und Farbe nehmen lassen. Sobald alle Fleischwürfel angebraten sind, die Zwiebelwürfel zugeben und anschwitzen.
4. Die Thymianzweige abbrausen, trocken schütteln und mit den Lorbeerblättern in den Fleischtopf geben. Mit Portwein ablöschen, soviel Fleischbrühe angießen, dass die Fleischwürfel fast mit Flüssigkeit bedeckt sind.
5. Bei locker aufgelegtem Deckel das Gulasch ca. 2 Stunden schmoren, bis die Fleischstücke weich sind. Dabei alle 15 Minuten umrühren, falls nötig noch Brühe angießen, das Fleisch sollte aber nie ganz mit Flüssigkeit bedeckt sein, sonst geht das Schmoren ins Kochen über.
6. In der Zwischenzeit Sellerie und Kartoffeln waschen, schälen und in Stücke schneiden.
7. Selleriestücke in einen Topf geben, Milch angießen. Kartoffelstücke zugeben, alles leicht salzen, die Milch aufkochen. Gemüsestücke zugedeckt ca. 15 Minuten weichkochen.
8. In der Zwischenzeit die Bohnen putzen und in einem Topf mit Salzwasser ca. 10 Minuten weichkochen.
9. Sobald das Sellerie-Gemüse weich ist, alles in ein Sieb geben, dabei die Kochflüssigkeit auffangen.

10. Die Gemüsestücke in einen Mixer geben und fein pürieren, dabei falls nötig Kochflüssigkeit zugeben. Das Püree mit Salz abschmecken.
11. Die gekochten Bohnen abgießen und abtropfen.
12. In einer Pfanne Butter erhitzen, die Bohnen kurz vor dem Servieren darin warm schwenken. Mit Salz und Pfeffer würzen.
13. Das weich geschmorte Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken, Thymian und Lorbeerblätter entfernen.
14. Gulasch mit Bohnen und Selleriepüree anrichten.

Pro Portion: 770 kcal/ 3220 kJ
30 g Kohlenhydrate, 60 g Eiweiß, 45 g Fett