



Gulasch mit Strauchbohnen und Kürbis

Zutaten für 3 Portionen

500 g Rindfleisch aus der Unterschale
2 Lauchzwiebeln
100 g Kürbis
1/2 Peperoni
2 EL Rapsöl
Pfeffer, schwarz

1 EL Curry
2 EL Tomatenmark
2 Lorbeerblätter

300 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
300 g TK grüne Bohnen
500 g Kartoffeln
1 Bund Petersilie

Rindfleisch mit Küchenpapier abtrocknen. Die Lauchzwiebeln waschen, dann in Ringe schneiden. Kürbis in kleine Würfel schneiden. Peperoni halbieren, längs aufschlitzen und die Kerne entfernen. Öl in einem Bräter erhitzen, die Hälfte des Fleisch rundherum anbraten, herausnehmen und die zweite Portionen darin anbraten, Lauchzwiebeln anschließend kurz mitbraten. Mit Curry bestäuben, dann das Tomatenmark unterrühren, anrösten und mit Brühe ablöschen. Lorbeerblatt hinzufügen. Für 1 Stunde schmoren lassen. Die Kartoffeln unter Wasser mit einer Bürste reinigen und in Wasser mit Schale kochen. Nach einer Stunde Kochzeit des Gulaschs, werden die Bohnen hinzugefügt und kurz mitgaren. Mit Pfeffer und Salz abschmecken. Kartoffeln abschütten pellen.

Petersilie waschen und hacken und damit die Kartoffeln bestreuen. Dazu einen Blatt- oder Gurkensalat servieren.

Nährwert pro Portion			
Kilokalorien [kcal]	500	- davon gesättigte Fettsäuren [g]	4,6
Eiweiß [g]	59,4	- davon einfach ungesättigte Fettsäuren [g]	4,4
Kohlenhydrate [g]	36,1	- davon mehrfach ungesättigte Fettsäuren [g]	1,8
Fruchtzucker [g]	3,37	Ballaststoffe [g]	9,2
Traubenzucker [g]	3,7	Vitamin K [µg]	3,8
Fett [g]	12,2		