

## RINDSGULASCH a la COOKandGRILL.at



**ZUTATEN:** 1,6 kg Rindfleisch (Hals,Wade)  
1,6 kg Zwiebel, würfelig  
100 ml Rapsöl  
90 g Paprikapulver- edelsüß  
90 g Tomatenmark  
18 g Kümmel gemahlen  
6 g Majoran  
6 Stück Knoblauchzehen  
20 g Dinkelmehl  
10 g Cayenne  
2,2 l Rinderfond/Gemüsefond  
Apfelessig bei Bedarf

Das Rindfleisch in möglichst gleich große Würfel schneiden. Zwiebel fein würfelig schneiden, Öl in einem vorgeheizten Dutch Oven erhitzen, Zwiebelwürfel darin hell anschwitzen, nun den Knoblauch, Kümmel und den Majoran hinzufügen und kurz mitrösten ( Geschmack wird intensiver)- nun das Tomatenmark stark anrösten- zum Schluss das Paprikapulver noch kurz anrösten-( nicht zu lange, da es sonst sehr bitter wird).Jetzt mit dem Fond aufgießen und langsam verrühren- erst danach das rohe Fleisch dazugeben-salzen.

Bei indirekter Hitze ( 200°C) mit geschlossenen Deckel garen- ungefähr 2 Stunden. Wenn das Fleisch weich ist, aus dem Dutch Oven nehmen , Saft mit dem Pürierstab pürieren, mit Mehl stauben,- erst jetzt kommt der Cayenne dazu 10 Minuten köcheln lassen. Fleisch wieder dazu geben, alles gut vermengen und das Gulasch nochmals abschmecken.