

Rezept: Salongulasch mit Kürbis und Linsen

Zutaten für 4 Personen

400 g Rindfleisch (Keule)
3 EL Olivenöl
100 g Zwiebelwürfel
150 g bunte Paprika
300 g Muskatkürbis (ohne Schale)
160 g braune Linsen
2 EL Tomatenmark
1 EL Maismehl
2 TL Paprikapulver
¼ l Tomatensaft
½ l Kalbsfond
Salz, Pfeffer
Kreuzkümmel
Kardamom
Chili
2 Zweige Zitronenthymian

- Rinderfleisch in kleine Würfel schneiden, mit Kreuzkümmel, Chiliflocken, Kardamom und etwas Öl gut vermengen, marinieren lassen. Paprikaschoten säubern, in kleine Blättchen schneiden, Linsen auf den Biss vorkochen, abschütten, abtropfen lassen. Kürbis in Würfel zerteilen.
- Zwiebelwürfel zusammen mit dem Fleisch in heißem Topf anrösten, Tomatenmark unterrühren, mit anrösten, mit Mehl bestäuben, mit einrühren, Paprikapulver zugeben, mit Kalbsfond angießen, mit Tomatensaft auffüllen, aufkochen, köcheln lassen. Kürbis zugeben, danach Paprikaschoten und Linsen zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, ca. 25 Minuten schmoren lassen, in tiefem Teller anrichten und mit gezupftem Zitronenthymian bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten

Dieses Gericht ist glutenfrei und lactosefrei.

Nährwert pro Person

343 kcal – 17 g Fett – 27 g Eiweiß – 19 g Kohlenhydrate – 1 BE

Rezept von Armin
Rossmeier

So erreichen Sie uns:

diabetesDE – Deutsche Diabetes-Hilfe • Albrechtstr. 9 • 10117 Berlin

Tel.: 030 201 677-0 • info@diabetesde.org • www.diabetesde.org • www.deutsche-diabetes-hilfe.de