

Wirsinggulasch

Eine gute Möglichkeit mehr Gemüse in seine tägliche Nahrung zu integrieren, ist es, das Gemüse mit einer Fleischmahlzeit zu mischen. Vor allem für „eingefleischte“ Fleischesser, die Gemüse als Beilage eher liegenlassen. Das Gemüse sorgt für ein gutes Aroma in der Soße, auch kann man so die Fleischportion verringern und erhält dafür eine Portion Ballaststoffe und Vitamine.

Zutaten für 4 Personen:

- ▶ 400 g Rindergulasch
- ▶ 2 EL Olivenöl
- ▶ 1 rote Zwiebel
- ▶ 300 g Wirsing
- ▶ 2 EL Tomatenmark
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 125 ml Weißwein
- ▶ 500 ml Gemüsebrühe
- ▶ 200 g Schmand



Zubereitung:

- ▶ Das Öl in einem breiten Topf erhitzen und das Gulasch darin von allen Seiten scharf anbraten.
- ▶ Die Zwiebel klein hacken und dazu geben.
- ▶ Wirsing putzen, waschen und grob zerkleinern. Kurz mit dem Fleisch andünsten.
- ▶ Das Fleisch salzen und pfeffern.
- ▶ Dann die Gemüsebrühe und den Wein dazu gießen.
- ▶ 45 Minuten schmoren. Den Schmand unterrühren.
- ▶ Mit Petersilienkartoffeln servieren.