

Gulasch griechisch

1200 g Rindfleisch	3 EL Olivenöl	4 Knoblauchzehen
1 EL Tomatenmark	400 ml Rotwein	600 ml Rinderbrühe
2 EL Weinessig	1 EL Paprikapulver	400 g kleine Zwiebeln
4 Zweige Thymian	1 TL Rosmarinnadeln	2 Lorbeerblätter
2 Streif. Orangenschale	1/2 TL Zimt	1/2 TL gemahl. Fenchel
Muskatnuss	Pfeffer, Salz	

Das Fleisch in 4-5 cm große Würfel schneiden, etwas salzen und in einem Bräter in 2 EL Öl von allen Seiten anbraten.

Währenddessen den Backofen auf 160°C Ober-Unterhitze vorheizen.

Knoblauch 1 Minute mitgaren, Tomatenmark etwa 30 Sekunden anrösten.

Anschließend mit Rotwein ablöschen und einige Minuten einkochen.

Brühe und Essig hinzufügen und bei wenig Hitze zugedeckt 1 1/2 Stunden sanft schmoren. Die Flüssigkeit sollte sich minimal bewegen. Das klappt bei geschlossenem Bräter im Backofen bei 160°C perfekt.

Währenddessen die Zwiebeln schälen, aber ganz lassen und in Olivenöl rundherum goldbraun schmoren.

Die Zwiebeln, Kräuter, Orangenschale und Gewürze in den Bräter geben und 45 Minuten geschlossen im Ofen schmoren.

Das Gulasch mit Pfeffer, Salz und Muskat final abschmecken.

Wer möchte, dickt die dünne Soße mit 1 gestr. Esslöffel Speisestärke (in Wasser gelöst) an. Dabei nicht alles auf einmal angießen, damit die Soße nicht zu dick wird.

NN am 10. Februar 2026