



Kalbsgoulasch mediterrane, mit knusprigen Kartoffelwürfeln

- **Küche:** Mediterran
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 45m
- **Fertig in** 60m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '60', 'cook_time' : '45m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Edel, einfach beschrieben, unaufwendiger als gedacht

Zutaten

- 750 g Kalbfleisch aus der Schulter oder Keule in 2 cm großen Würfeln, küchenfertig
- 1/4 l trockener Weißwein
- 4 Zwiebeln, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe fein gewürfelt
- 300 g Tomaten, gehäutet, entkernt, grob gewürfelt
- 2 kleine Aubergine, geputzt, gewürfelt
- 2 mittelgroße Zucchini, geputzt, gewürfelt
- 1 rote Paprika, geputzt, entkernt, geschält, gewürfelt
- 8 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 4 Stiele Thymian, gezupft, gehackt
- 15 große schwarze Oliven, halbiert, geviertelt
- 600 g Kartoffeln in 2 cm großen Würfeln, 10 min. gekocht
- 6 Stiele Blatt Petersilie
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, 2 TL Rosen Paprika

Zubereitungsart

Schritt1

Der Ansatz:

Schritt2

In einem schweren Bratentopf, ev. in 2 Partien das Kalbsgoulasch in Olivenöl anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Rosenpaprika würzen, angehen lassen, zunächst heraus nehmen.

Schritt3

In den Ansatz die Zwiebel-und Knoblauchwürfelchen geben, glasig anschwitzen, dann mit dem Tomatenmark glacieren, mit dem Weißwein ablöschen.

Schritt4

Das angebratene Fleisch wieder dazu geben und mit Brühe oder Wasser bedecken. Bei geschlossenem Deckel ca. 30 min. leise köcheln lassen.

Schritt5

Dann folgen nach Gar-Punkt zunächst die Auberginen, Paprika und Zucchini, danach die Oliven und Tomatenwürfel und der gehackte Thymian.

Schritt6

10 min. weiter schmoren, das Fleisch prüfen; es sollte sehr schön weich sein.

Schritt7

Nachschmecken, ev. leicht mit angerührter Speisestärke "sämig" binden.

Schritt8

10-15 min. vor Garzeit Ende die gekochten Kartoffelwürfel in heißem Öl rund herum knusprig braten, herzhaft mit Salz und Rosenpaprika würzen.

Schritt9

Anrichtevorschlag:

Schritt10

Auf vorgewärmten Teller "mittig" portionieren und die krossen Kartoffelwürfel drum herum verteilen, alles mit gehackter Petersilie bestreuen.

Rezeptart: Kalbfleisch **Tags:** Hauptgericht, kalbfleisch

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/kalbsgoulasch-mediterrane-mit-knusprigen-kartoffelwuerfeln/>