Gulasch mit Feigen und Kartoffelklößen

Zeit gesamt
2h 20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Karotten	4 St.
Rindergulasch	600 g
Salz	
Öl	3 EL
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Rotwein, trocken	200 ml
Gemüsebrühe	600 ml
Tomaten, geschält aus der Dose	400 g
Zimt	0.25 TL
Muskatnuss, gemahlen	0.25 TL
Paprika, edelsüß	
Pfeffer, schwarz	
Feigen	200 g
Mini Klöße	16 St.
Zucker	

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf

1. Zwiebeln halbieren, schälen und grob würfeln. Karotten schälen, Enden entfernen, längs vierteln und grob würfeln. Fleisch waschen, trocken tupfen und kräftig salzen.

2. In einem Topf Öl erhitzen und Fleisch portionsweise ca. 3–4 Min. anbraten und aus dem Topf nehmen. Zwiebeln und Karotten die letzten ca. 3 Min. mit der letzten Portion mitdünsten. Das gesamte Fleisch wieder zufügen. Mit Mehl bestäuben und 1 Min. unter Rühren anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen, Brühe und Tomaten angießen, Gewürze zugeben und aufkochen. Zugedeckt 1,5 bis 2 Std. weich schmoren, dabei gelegentlich umrühren und bei Bedarf mehr Brühe angießen.

3. Feigen waschen und vierteln. In einem Topf etwa 3 l Salzwasser zum Kochen bringen und Kartoffelklöße im siedenden Salzwasser ca. 10–12 Min. garen.

4. Kurz vor Ende der Garzeit Feigen zum Gulasch geben. Gulasch mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffelklöße aus dem Wasser nehmen und kurz abtropfen. Gulasch mit Feigen und Kartoffelklößen anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	515 kcal
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	23 g