

**Christian Henze**  
**Rindergulasch mit Stupperle**

**Mittwoch, 11. Oktober 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 2,5 Stunden**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Heimatküche**

**Zutaten:**

**Für das Gulasch:**

800 g	Zwiebeln
5	Knoblauchzehen
1 kg	Rindfleisch aus der Wade oder Schulter
1 EL	Schweine- oder Butterschmalz
3 EL	edelsüßes Paprikapulver
1 TL	getrockneter Majoran
1/2 TL	getrockneter Thymian
1/2 TL	gemahlener Kümmel
2 EL	Weißweinessig
100 ml	Wasser
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**Für die Stupperle:**

1,5 kg	Kartoffeln, mehlig kochend
etwas	Salz
100 g	Mehl
100 g	Speisestärke
50 g	Hartweizengrieß
2	Eier
1 Prise	Muskatnuss

**Zubereitung:**

1. Für das Gulasch die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen ebenfalls schälen und fein hacken.
2. Das Rindfleisch in ca. 4 cm große Würfel schneiden.
3. Das Schweineschmalz in einem Bräter erhitzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch zugeben und unter gelegentlichen Rühren goldgelb anbraten, bis sie weich werden.
4. Das Paprikapulver, den Majoran, den Thymian und den Kümmel zugeben und kurz verrühren. Dann mit dem Weißweinessig und dem Wasser ablöschen. Alles mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
5. Das Fleisch zugeben und vermengen. Es soll nicht angebraten werden. Den Bräter mit einem Deckel verschließen und das Fleisch ca. 2 Stunden bei milder Hitze ganz leise köcheln lassen. Je nach Bedarf zwischendurch etwas Wasser nachgießen.
6. Sobald das Fleisch zart ist, das Gulasch nochmals mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.
7. Die Kartoffeln in Salzwasser gar kochen. Anschließend schälen und abkühlen lassen.

8. Dann die Kartoffeln stampfen. Zu den gestampften Kartoffeln Mehl, Speisestärke, Grieß, Eier, etwas Salz und geriebene Muskatnuss geben und gut vermischen. Falls die Masse noch nicht formbar ist, zusätzlich noch etwas mehr Mehl hinzugeben.
9. Den Kartoffelteig zu einer 6 cm dicken Rolle formen. Die Rolle in ca. 4 cm dicke Scheiben schneiden. Diese leicht auf der Arbeitsfläche andrücken und mit Mehl bestäubt in siedendem Salzwasser ca. 10 Minuten kochen. Während die Stupperle garen, ab und zu leicht umrühren.
10. Die gegarten Stupperle abtropfen.
11. Die Stupperle mit dem Gulasch auf Tellern anrichten und servieren.

Pro Portion: 991 kcal / 4149 kJ

122 g Kohlenhydrate, 69 g Eiweiß, 20 g Fett