

HAUPTMAHLZEIT

RINDERTOPF MIT KÜRBIS, FETA UND OLIVEN

 50 min  2 Portionen  mittel  pro Portion 443 kcal

ZUTATEN

300 g Rindergulasch
300 g Butternut Kürbis
1 Zwiebel
4 Tomaten, getrocknet
100 g Feta, 9 % Fett
2 EL Tomatenmark
8 Oliven, schwarz
600 ml Gemüsebrühe
2 EL Petersilie, gehackt
2 TL Öl
Salz
Pfeffer
Paprika, edelsüß
Paprika, rosenscharf
Cayennepfeffer
Rotweinessig

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel abziehen und würfeln.
Den Kürbis waschen und in grobe Würfel schneiden.
Das Öl in einem Topf erhitzen und die Fleischstücke 5-6 Minuten anbraten. Dann die Kürbis- und Zwiebelwürfel dazu geben und weitere 5 Minuten mitbraten. Anschließend die Brühe angießen und ca. 30 Minuten, zugedeckt und bei mittlerer Temperatur köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. und bei Bedarf etwas Brühe nachgießen.

In der Zwischenzeit die Tomaten und Oliven halbieren und den Feta mit einer Gabel zerkleinern.
Die Tomatenstücke, das Tomatenmark und den Rotweinessig zum Gulasch hinzufügen und nach Belieben mit Salz, Pfeffer, den Paprikapulvern und Cayennepfeffer abschmecken. Noch weitere 10 Minuten ohne Deckel bei niedriger Temperatur köcheln lassen.

Den fertigen Eintopf anrichten den Feta darüber verteilen und mit Oliven und Petersilie garniert servieren.

NÄHRWERTE



Sportevere[®]
PURE LADY FITNESS

