



# 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/>