

Gemischtes Goulasch mit Mischgemüse und Salzkartoffeln



Goulasch ist eines der typischsten Rezepte aus der HO-Gaststätte und wurde quasi immer angeboten. Mit mehr oder weniger Zwiebeln und wahlweise Schwein, Rind oder Wild.

Zutatenliste und Zeit je Zubereitungsschritt (4 Personen)

jeweils 400 g Goulasch
vom Schwein und Rind
1 TL Pfeffer
2 TL Salz
2 TL Paprika
2 EL Tomatenmark

das Fleisch waschen, trocknen und würzen.

1 EL Margarine
800 ml Bratenfond

in einem Bräter in Margarine scharf anbraten, dann mit Bratenfond aufgießen.

2 Zwiebeln

geschält als Viertel dazu geben und ca. 3 h mit geschlossenem Deckel bei 100 Grad Umluft im Ofen garen.

2 EL Butter
2 EL Mehl
Salz, Pfeffer

zu einer Mehlschwitze verarbeiten, die Soße im Bräter binden und abschmecken. Gegebenenfalls mit Sahne verfeinern.

entweder 600 g als
Tiefkühl-Mischung oder
2 Möhren, ein halber
Brokkoli, 150 g Erbsen, 1
TL Salz

das Gemüse waschen, schneiden und in Salzwasser ca. 14 min mit einem Dämpfeinsatz halbweich dünsten.

500 g Kartoffeln
1 TL Salz

schälen und halbieren, in einem Topf mit Salzwasser geben und dann ca. 14 min garkochen.