

Rote Bete Gulasch



4 EL Rapsöl
2 Schalotten, fein gewürfelt
400 g Gulasch
2 frische Knoblauchzehen, klein gewürfelt
1 Chili, in Ringe geschnitten
1 TL Kümmel
200 g Rote Bete, in Würfel geschnitten
200 g Emmer
Salz und Pfeffer nach Geschmack
1 Handvoll frische Petersilie, fein gehackt

ZUTATEN
2 PORTIONE

ZUBEREITUNG

EIN REZEPT AUS DEM KOCHBUCH ONTOP - DAS KOCHBUCH

Rapsöl in einem Topf erhitzen, Schalotten andünsten, Gulaschfleisch dazugeben und gut anbraten

Knoblauch, Chili und Kümmel, Rote Bete und Emmer hinzufügen, kurz anbraten und mit Gemüsebrühe ablöschen

Gulasch für 40 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, ggf. die Schärfe mit zusätzlichen Chili anpassen

mit frischer Petersilie anrichten

Lasst es Euch schmecken! Eure Mandy



Follow me
mandyhindenburg

