

Portugiesisches Rindergulasch

Carne de vaca estufada

Das Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einem großen Topf erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Karotten schälen und fein würfeln. Zum Fleisch geben und andünsten. Tomatenmark einrühren und dann alles mit Weißwein ablöschen. Lorbeerblätter dazugeben und das Gulasch bei mittlerer Hitze ca. 1 1/2 - 2 Stunden bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Zwischendurch umrühren und nach Bedarf etwas Wasser hinzufügen. Zum Schluss gehackte Petersilie darüber geben und servieren.

Dieses Gericht ist in Portugal sehr beliebt. Es lässt sich auch mit anderen Fleischsorten (z.B. Lamm oder Schwein) zubereiten. Am besten schmecken Salzkartoffeln und Reis dazu.



Zutaten für 4 Portionen:

1 kg	Gulasch vom Rind
2	Zwiebel(n)
1	Knoblauchzehe(n)
50 ml	Olivenöl
2	Karotte(n)
100 ml	Weißwein
1 EL	Tomatenmark
2	Lorbeerblätter
	Salz und Pfeffer
½ Bund	Petersilie