

Gulaschtopf aus dem Backofen

Dieses Rezept Gulaschtopf aus dem Backofen ergibt ohne großen Arbeitsaufwand einen kräuterwürzigen Rindergulaschtopf welcher langsam im Backofen weich geschmort wird und man auf diese Weise die Arbeit ohne Stress dem Backofen bei niedrig eingestellter Temperatur überlassen kann.

Als Beilage, schon um die feinwürzige Soße mit den Gemüestückchen aufnehmen zu können, serviert man dazu auf rustikale Art einfach frisches Bauernbrot oder Baguette.

Zutaten: für 4 Personen

Ca. 1000g Gulaschfleisch vom Rind

3 - 4 EL Pflanzenöl zum Braten

1 Zwiebel

2 Möhren

2 rote Gemüse Spitzpaprika oder

1 große rote Paprikaschote

2 EL Tomatenmark

150 ml trockener Rotwein

1 Lorbeerblatt

6 Wacholderbeeren

1 gehäuften TL getrocknete Kräuter der Provence

Ca. 800 ml heiße Brühe

2 gestrichene TL Speisestärke

Salz

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

5 – 6 EL Süße Sahne

Außerdem:

1 backofentauglicher schwerer Bratentopf (Gusseisen)
mit dazu gehörendem schweren Deckel

Zubereitung:

Für die Zubereitung von diesem **Gulaschtopf aus dem Backofen** das Fleisch gut 15 Minuten vor dem Kochen aus dem Kühlschrank nehmen und offen in der Küche lagern.
Während dieser Zeit 1 Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

2 mittelgroße Möhren schälen, ebenfalls in Würfel schneiden.

2 rote Spitzpaprika oder eine große rote Paprikaschote waschen, den Strunk und das Kerngehäuse, sowie die hellen Häute entfernen und in Würfel schneiden.

Den Backofen auf 225 ° C aufheizen, dabei den Backofenrost gleich im unteren Drittel der Backröhre einschieben.

In einem schweren Bratentopf (sehr gut ist dazu ein Topf aus Gusseisen geeignet) zunächst 2 EL Öl erhitzen.

Die Rindfleischwürfel in 2 – 3 Portionen ringsum im heißen Öl anbraten. Die gerade fertig gebratene Fleischportion aus dem Topf nehmen und auf einem Teller warmhalten.

Die nächsten 2 Fleischportionen auf die gleiche Weise braten.

Weiteres Öl in den Topf geben, zart erhitzen und die Zwiebeln darin in ein paar Minuten weichschmören.

Karotten- und Paprikawürfel nach und nach hinzugeben, unterheben und ein paar Minuten mit anschmören.

Die vorgebratenen Rindfleischwürfel samt dem ausgetretenen Bratensatz wieder in den Topf zurückgeben, unterheben und zusammen mit den Gemüsewürfeln erneut erhitzen.



Tomatenmark darüber geben, unterrühren, ganz kurz mitanschmoren.

Das Gulasch mit dem Rotwein ablöschen und etwas einkochen lassen.

Den Gulaschtopf mit Brühe begießen, getrocknete Kräuter der Provence, Lorbeerblatt und Wacholderbeeren hinzugeben und ein letztes Mal aufkochen lassen.

Den Gulaschtopf mit Kochdeckel zudecken und in den inzwischen auf 225 ° C vorgeheizten Backofen im unteren Drittel der Backröhre auf den Backofenrost stellen und mit Ober/Unterhitze zunächst 35 Minuten garen.

Den Gulaschtopf mit einem Rührloßel vorsichtig umrühren, die Backofentemperatur auf 130 ° C zurückschalten und wiederum zugedeckt mit Ober/Unterhitze je nach Fleischqualität weitere 1, 5 – 2 Stunden langsam weiter schmoren.

Nach gut einer Stunde Garzeit bei 130 ° C das Gulaschfleisch kosten ob es weich genug ist. Danach je nach Bedarf und Qualität des verwendeten Rindfleisches noch weitere ½ - 1 Stunde bei gleicher Temperatureinstellung im Backofen fertig schmoren lassen.

Verwendet man zum Schmoren von diesem Gulaschtopf einen schweren Gusseisen Bratentopf, kann man den Gulaschtopf im geschlossenen ausgeschalteten Backofen noch gut 30 - 60 Minuten nachziehen lassen.

Kurz vor dem Servieren den noch sehr heißen Gulaschtopf aus der Backröhre nehmen. Das Lorbeerblatt entnehmen und entsorgen.

Speisestärke in etwas Wasser auflösen und durch ein Sieb über den Gulaschtopf fließen lassen und sofort mit einem Rührloßel einrühren und das Gulasch damit leicht abbinden.

Anschließend den Topfinhalt auf der Kochplatte vom Herd unter vorsichtigem Umrühren einmal aufkochen lassen.

Mit Schlagsahne, Salz und reichlich frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer pikant abschmecken und gleich im Topf auf rustikale Art mit aufgeschnittenem Brot, Baguette oder anderer beliebiger Beilage zu Tisch bringen.

Tipp:

Selbstverständlich kann man diesen pikanten Gulaschtopf auch ohne Backofen auf der Herdkochplatte langsam vor sich hin schmoren lassen. Dabei nicht zu oft umrühren, damit die Fleischwürfel nicht zerfallen und den Topfinhalt im Auge behalten und bei Bedarf immer wieder etwas Flüssigkeit nachfüllen. Einen besonderen Geschmack kann man diesem Gulaschtopf verleihen, wenn man ein kleines Schälchen mit selbst gemachtem Gremolata nach **Gremolata Rezept** auf meiner Seite zur Selbstbedienung mit auf den Tisch stellt, sodass sich jeder nach persönlichem Geschmack etwas davon über das Gericht streuen kann.

Kalorienangaben

Bei 4 Personen, enthalten 1 Portion Gulaschtopf aus dem Backofen ca. 550 kcal und ca. 20 g Fett