

Braundünsten

Das Dünstgut wird auf dem Herd in sehr heißem Fett stark angebraten, mit wenig Flüssigkeit untergegossen und im Rohr oder im Topf zugedeckt gedünstet

① **Schaue** dir das Video gut an:

<https://drive.google.com/filed1kEUnmCOOFoBZuH8tug4EVfcuLcpjcquview?usp=sharing>

② **Sortiere** die Ereignisse des Videos nach ihrer Reihenfolge! (1-8)

- ☐ Gemüse nach und nach hineingeben
- ☐ Eine beliebige Soße hinzufügen
- ☐ Dann gut verrühren
- ☐ Anrichten und genießen
- ☐ 3 Stunden auf dem Herd leicht köcheln lassen
- ☐ Zwiebel gehören immer dazu
- ☐ Das Fleisch in einem Topf braun anbraten
- ☐ Aromaten, z.B. Lorbeerblätter oder ganze Pfeffer- oder Pimentkörner hinzufügen

③ **Koche** das Rezept und fotografiere die Schritte!

- 500 g Rindfleisch
- 500 g Zwiebel
- 0.75 l Rindsuppe
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Paprika scharf
- 1 Prise Kümmel
- 1 Spr Essig
- 3 Stk Knoblauchzehe
- Salz & Pfeffer aus der Mühle
- Butter
- Majoran, fein gehackt

Zubereitung:

- 1) Das Fleisch in ca. 2 cm Würfeln schneiden. Zwiebel fein schneiden und mit Butter goldgelb anrösten.
- 2) Das geschnittene Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Zwiebel mitbraten
- 3) Danach 1 Esslöffel Tomatenmark dazugeben
- 4) Knoblauchzehen sowie den scharfen Paprika dazumengen und kurz mitrösten
- 5) Mit einem Rotwein ablöschen, Suppe aufgießen und mit Kümmel und Majoran würzen.
- 6) Gulasch zugedeckt ca. 1-1,5 Std. dünsten lassen