

## **Polar's Kochstudio**

### **Mein liebstes Gulasch**

#### **Zutaten für 3 Portionen:**

500 g Rindfleisch  
2 große Zwiebel(n)  
750 ml Wasser  
3 EL Mehl  
2 TL Salz und Pfeffer  
½ TL Zucker Couleur  
Öl

#### **Zubereitung:**



Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln würfeln. Beides in ein wenig Öl ca. 5 min kräftig anbraten, so dass sich viel Flüssigkeit entzogen hat. Mit dem Mehl bestäuben und unter Rühren 1 min anschwitzen. Mit 200 ml Wasser ablöschen und alles gut verrühren. Nun in einen Schnellkochtopf geben und mit dem restlichen Wasser auffüllen. Bei niedriger Hitze, auf dem ersten Ring, ca. 30 min köcheln lassen. Gegebenfalls noch etwas andicken und um die braune Farbe etwas intensiver zu machen, den Zucker Couleur einrühren. Zum Schluss mit den Gewürzen abschmecken und mit Nudeln oder Kartoffeln servieren.

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten