

Amsterdamer Apfelgulasch

Zubereitungszeit: ca. 60 min.

Zutaten für 4 Personen:

<i>600 g Gulasch (mager)</i>	<i>2 EL Öl</i>
<i>1 Knoblauchzehe</i>	<i>1 Lorbeerblatt</i>
<i>3 Liter Wasser</i>	<i>1 Fleischbrühwürfel</i>
<i>Salz & Pfeffer</i>	<i>250 g Zwiebeln</i>
<i>250 g Möhren</i>	<i>500 g Äpfel säuerlich (Jonagold)</i>
<i>2 Zweige Majoran</i>	<i>125 g Schlagsahne</i>
<i>1 EL Honig</i>	<i>1 EL Mehl</i>

Fleischwürfel in heißem Öl rundum anbraten. Knoblauch hacken und mit Lorbeerblatt, Wasser und Fleischbrühwürfel zu fügen, aufkochen und zugedeckt ca. 1 Stunde schmoren lassen. Mit Salz & Pfeffer abschmecken.

Zwiebeln würfeln, Möhren schälen und in Stücken schneiden. Beides zum Fleisch geben und garen lassen.

Äpfel waschen, schälen, vierteln und entkernen und 15 Minuten vor Ende der Garzeit zum Gulasch geben. Majoran hacken und dann mit dem Honig zum Gulasch zu geben. Sahne und Mehl in etwas Wasser verquirlen, in das Gulasch rühren und aufkochen und 5 Minuten ziehen lassen.

Portion ca. 480 Kalorien oder 2020 Joule

Guten Appetit wünscht euer Polar