

# Frühlings-Rindergoulasch

- für 4 Personen -

## Zutaten:

500 g Rindergoulasch  
2 EL Rapsöl  
150 g Stangensellerie, gewürfelt  
250 g Frühlingszwiebeln, in Scheiben  
3 Tomaten gewürfelt  
400 ml Gemüsebrühe  
100 ml Rotwein  
½ TL weißer Pfeffer (gemahlen)  
¼ TL Salz  
2 Lorbeerblätter  
1 Zweig Thymian

## Zubereitung:

Fleisch kräftig anbraten, danach Sellerie, Frühlingszwiebeln und Tomaten mit anbraten aus dem Topf nehmen · mit Brühe und Rotwein auffüllen, Gewürze dazu geben und kurz aufkochen · Lorbeer und Thymian dazu geben und alles 1 ½ Stunden garen · Vor dem Servieren noch mal abschmecken, Lorbeer und Thymian entfernen

## Nährwertangaben:

1 Portion = 311 kcal, 2,8 g Ball., 88 mg tier. Chol.  
0 KHE