Italienisches Gulasch

Das italienische Gulasch mit Polenta serviert ist ein köstlicher Gaumenschmaus. Mit diesem mediterranen Rezept wirst du deine lieben Gäste verwöhnen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 2,2 h

Gesamtzeit: 2,5 h



Zutaten

für das Gulasch

2 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Knoblauchzehe
1 Stk.	Chilischote (frisch)
2 EL	Olivenöl
1 kg	Gulaschfleisch vom Rind (grob gewürfelt)
2 Stk.	Lorbeerblätter
1 Handvoll	Oregano (frisch)
1 Handvoll	Rosmarin (frisch)
250 ml	Rotwein
500 ml	Rinderbrühe
500 ml	Tomaten (passiert)
	Salz
	Pfeffer (aus der Mühle)

für die Polenta

500 ml	Milch
500 ml	Wasser
0.5 TL	Salz
200 g	Polenta

50 g	Butter
50 g	Parmesan gerieben

Zubereitung

1. Für das **italienische Gulasch** den Knoblauch und Zwiebel schälen und fein zerhacken. Die Chilischote halbieren und die Kerne entfernen.

2. Das Olivenöl in einem großen Kochtopf erhitzen und das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. Zwiebel und Knoblauch hinzugeben und etwa 2 Minuten mitrösten.

3. Lorbeerblätter, Kräuter und Chilischote dazu geben und mit dem Rotwein und der Rinderbrühe aufgießen. Etwa 90 Minuten zugedeckt bei geringer Hitze köcheln lassen.

4. Die Kräuterzweige und Lorbeerblätter entfernen und mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Milch und Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Die Hitze reduzieren und die Polenta mit einem Schneebesen einrühren. Bei mittlerer Hitze zirka 10 Minuten cremig einkochen. Gelegentlich immer wieder Rühren.

6. Butter und geriebenen Parmesan unterrühren und mit etwas Pfeffer abschmecken. Das Gulasch und Polenta in tiefe Teller anrichten und servieren.

Tipp

Das Gulasch mit Kapern und Kräuter garnieren.