

**Kochen**

**Caroline Autenrieth**

**Dienstag, 11.06.2024**

**Paprika-Gulasch mit Kartoffelstampf**

**Für 4 Personen**

**Zutaten**

750 g Gulasch, vom Schwein  
 500 g Zwiebeln  
 1 Knoblauchzehe  
 4 Paprikaschoten rot und gelb  
 2 EL Butterschmalz oder Rapsöl  
 2 EL Tomatenmark  
 etwas Salz  
 etwas Pfeffer  
 etwas Paprikapulver, edelsüß  
 etwas Kümmel, nach Belieben gemahlen  
 600 ml Gemüse- oder Fleischbrühe  
 0,5 Bund Liebstöckel  
 0.5 Biozitron, Saft und etwas Schale davon

**Für den Kartoffelstampf**

1 kg Kartoffeln, mehligkochend  
 etwas Salz  
 200 ml Milch  
 50 g Butter, in Flöckchen  
 etwas Pfeffer  
 etwas Muskatnuss



**Zubereitung**

1. **Für das Gulasch** Fleisch evtl. etwas kleiner schneiden. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und würfeln. Paprika halbieren, entkernen, abbrausen, trocken und klein schneiden.
2. Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Fleisch darin portionsweise kräftig anbraten und herausnehmen.
3. Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett goldgelb andünsten. Tomatenmark unterrühren und anrösten. Fleisch zugeben, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Kümmel würzen. Brühe angießen, aufkochen lassen und alles ca. 80-90 Minuten schmoren.
4. **Inzwischen Kartoffeln** abbrausen und in Salzwasser ca. 20 Minuten garen.
5. Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen, die Schalen abziehen und zurück in den Topf geben.
6. Milch erwärmen, mit der Butter zu den Kartoffeln geben und zerstampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und warmhalten.
7. **Für das Gulasch** Liebstöckel abbrausen, trockenschütteln und fein schneiden.
8. Etwa 30 Minuten vor Ende der Garzeit Paprika und die Hälfte Liebstöckel unter das Gulasch mischen und fertiggaren.
9. Kartoffelstampf erneut abschmecken. Gulasch mit Zitronensaft und -schale würzen und abschmecken. Übrigen Liebstöckel darüberstreuen und mit dem Kartoffelstampf servieren