

Apfel-Gulasch an Sellerie-Kartoffelstampf mit Möhren

Deftig und fruchtig zugleich – mit Äpfeln und Granatapfel bekommt das Gulasch den besonderen Pfiff. Und in Kombination mit Sellerie, Kartoffeln und Möhren kommen auch die Gemüseliebhaber auf Ihre Kosten.



Zutaten für 4 Portionen:

Gulasch:

- 600 g Rindergulasch
- 2 EL Öl zum Anbraten
- 2 Zwiebeln
- 2 säuerliche Äpfel (z.B. Granny Smith)
- 1 Knoblauchzehe
- 400 ml Wasser
- 8 EL Granatapfelsaft
- 2 frische Lorbeerblätter
- 1 EL Birnenkraut
- Salz
- Pfeffer
- 1-2 EL Mehl (nach Bedarf)

Sellerie-Kartoffelstampf:

- 1/2 Sellerieknolle
- 5 Kartoffeln
- 45 g Butter
- 200 ml Sahne
- Salz
- Pfeffer

Möhren:

- 50 g Haselnüsse
- 4 Möhren
- 1 EL Öl
- 10 g Honig
- 15 g Butter
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bund Petersilie

Zubereitung:**Gulasch:**

- Das Rindergulasch mit 1 EL Öl in einer Pfanne scharf anbraten.
- In einen Schnellkochtopf 1 EL Öl geben und erhitzen. Die Zwiebeln würfeln und andünsten. Das angebratene Fleisch zufügen. Die Äpfel schälen, entkernen, fein würfeln und in den Topf geben. Den Knoblauch schälen und ebenfalls in den Topf geben.
- Das Fleisch mit Wasser ablöschen. Granatapfelsaft und Lorbeerblätter zugeben und ca. 30 Minuten köcheln lassen. In dieser Zeit können Sie den Sellerie-Kartoffelstampf und die Möhren zubereiten.
- Gulasch mit Birnenkraut, Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn das Gulasch etwas zu flüssig ist, 1-2 EL Mehl zugeben und noch einmal kurz aufkochen, so wird die Flüssigkeit gebunden.
- **Tipp:** Der Einsatz von einem Schnellkochtopf spart Zeit, in einem herkömmlichen Kochtopf würde die Kochzeit bei mindestens 2 Stunden liegen.

Sellerie-Kartoffelstampf:

- Sellerie und Kartoffeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in Salzwasser gar kochen.
- Sellerie und Kartoffeln zusammen mit Butter und Sahne stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Möhren:

- Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten.
- Die Möhren schälen, in Scheiben schneiden und zu den Haselnüssen in die Pfanne geben. Etwas Öl hinzufügen und die Möhren kurz mitanbraten. Mit Honig glasieren.
- Butter zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie garnieren.
- Das Apfel-Gulasch zusammen mit Sellerie-Kartoffelstampf und Möhren servieren.
- **Tipp:** Falls Sie am nächsten Tag das Rostgemüse (Rezept s.u.) zubereiten möchten, sparen Sie Zeit, indem Sie heute die doppelte Menge an Möhren verarbeiten.