



## Weihnachtsgulasch (4 Portionen)

### Zutaten

150ml Orangensaft  
1 kl. Dose Tomatenstücke  
1 Zweig Thymian  
2 Lorbeerblätter  
2 Knoblauchzehen  
3 TL Salz  
1 TL Pfeffer  
1 TL Paprikapulver  
3 EL Öl zum anbraten  
Ggf. Gemüsebrühe zum Auffüllen

### Zutaten

500g Gulasch vom Rind  
1 gr. Zwiebel  
6 Stk getrocknete Aprikosen  
6 Stk getrocknete Pflaumen  
100g Mandelstifte  
2 EL Zimt  
3 EL Tomatenmark



40 SECONDS  
KIDS

### Zubereitung

1. Am Vortag die Aprikosen, Pflaumen, Knoblauch und die Zwiebel in Würfel schneiden und zusammen mit dem Fleisch, Mandelstiften, Zimt, Knoblauch, Paprikapulver, Pfeffer, Öl und Kräutern gut vermengen.
2. Mindestens eine (gerne zwei) Nächte, luftdicht verschlossen, im Kühlschrank gut durchziehen lassen.
3. Für die Zubereitung einen großen Topf mit Öl erhitzen, das Gulasch hineingeben, salzen und von allen Seiten schön scharf anrösten, bis es eine schöne braune Färbung bekommt.
4. Das Tomatenmark hinzufügen und mitrösten, dabei gelegentlich umrühren.
5. Mit Orangensaft ablöschen, wieder einkochen lassen und dann gestückelte Tomaten und Gemüsebrühe hinzugeben. Das Fleisch sollte knapp bedeckt sein.
6. Mit geschlossenem Deckel bei kleiner Flamme ca. 45 Min. köcheln lassen.
7. Den Thymianzweig und das Lorbeerblatt suchen und herausangeln.
8. Nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Beispiel mit geschwenkten Spätzle servieren. (z.B. auch Kartoffelbrei oder Couscous).

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids – Gesundes Schulessen für Berlin



Eine Initiative von:



Mehr Rezepte unter:

[www.40seconds.de/kids/rezpte](http://www.40seconds.de/kids/rezpte)

[www.radioteddy.de/40seconds](http://www.radioteddy.de/40seconds)