

Rindergulasch mit Kastanien

– Pankreasdiät –

2 Pfd. Rindergulasch
2 Möhren
2 Petersilienwurzeln
¼ Sellerieknolle
eventuell einige Schalotten
½ Knolle Knoblauch
4 frische rote Peperoni, mittelscharf
1 Pfd. vorgekochte Kastanien
1 l Rinderbrühe
1 l Rotwein
Saft von 1-2 Apfelsinen
1 Bouquet garni mit Thymian, Salbei, Rosmarin und Lorbeer
nach Geschmack Salzpfeffer

Fleisch entfetten und die Hälfte davon in etwas Saft kräftig anbraten; mit einigen EL Brühe und Wein loskochen, rausnehmen und wieder etwas Wein und Brühe zum Säubern in den Bratopf geben, zum Fleisch gießen; zweite Hälfte Fleisch ebenfalls gut in Saft braten, Fonds nicht loskochen, aber Fleisch rausnehmen. Gemüse putzen und würfeln, Schalotten nur schälen und alles zusammen im restlichen Saft anschmoren, Knobi fein hacken, Peperoni ganz lassen und beides dazugeben, dann nach und nach wieder das Fleisch, etwas Wein und Brühe, das Kräutersträußchen und die restliche angewärmte Flüssigkeit. In nicht weniger als drei Stunden sanft garen lassen. Sollte noch zuviel Flüssigkeit da sein, die letzten Minuten offen kochen. Kastanien dazugeben und heiß werden lassen; Bouquet entfernen, eventuell abschmecken.