

# SCHNELLES KALBSGULASCH MIT SPÄTZLE

## SCHNELLES KALBSGULASCH MIT SPÄTZLE

Ich stehe immer und jederzeit gerne und ewig in der Küche. Aber es gibt Tage, da will der Rest der Welt nicht so wie ich will und dann muss es halt mal schneller gehen. Aus diesem Grund hier ein schnelles Kalbsgulasch. Das zarte Kalbsfleisch braucht mit rund 1 Stunde deutlich weniger lange als „richtiges“ Rindergulasch.



### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN:

400g Kalbsgulasch

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 EL Sonnenblumenöl

1/2 Dose Mais

2 rote Spitzpaprikas

6 Champignons

750 ml Brühe oder Rinderbouillon

250 g passierte Tomaten

1 EL Tomatenmark

2 EL Crème Fraîche

4-5 Zweige Oregano

Pfeffer & Salz

1 Prise Cayennepfeffer

2 TL Paprikapulver

1 TL Cumin

3 frische oder 5 getrocknete Lorbeerblätter

4 Nelken

300g Spätzle

ZUBEREITUNG:

Das Ganze soll ja ein schnelles Gericht werden, also wird auch flott geschnippelt.

Die Zwiebel und den Knoblauch in feine Würfel schneiden und mit etwas Sonnenblumenöl anbraten. Sobald die Zwiebeln glasig werden kommt das Kalbsgulasch hinzu. Das wird unter ständigem Rühren und Wenden scharf angebraten und dabei direkt mit Cumin, Cayennepfeffer, Paprikapulver, Pfeffer und Salz gewürzt.

Lorbeerblätter und Nelken dazugeben. Den Oregano fein hacken und ebenfalls in den Topf geben. Sobald das Fleisch gut angebraten ist lösche ich alles mit Brühe und passierten Tomaten ab. Jetzt wird noch der Mais untergemengt und die Champignons und Spitzpaprikas in Scheiben, Streifen oder Würfel geschnitten und auch dazu gegeben. Dann wird das Tomatenmark eingerührt und ich lasse Alles bei mittlerer Hitze (stufe 6 von 9) für 45 Minuten köcheln.

Nach 45 Minuten reduziere ich die Hitze nochmal auf Stufe 3 von 9. Für die Spätzle setze ich einen Topf Salzwasser auf und koche sie gar.

Wenn die Spätzle fertig sind gebe ich zum Gulasch 1-2 EL Crème um das Ganze etwas abzubinden. Wem das nicht reicht der kann auch noch etwas Saucenbinder zugeben. Nochmal abschmecken und anrichten. Wenn zur Hand noch etwas frischen Oregano darüber geben.

Lasst es euch schmecken!