

## AIO: Gulasch mit Blumenkohl und Kartoffeln aus dem Thermomix®



© AIO: Gulasch mit Blumenkohl und Kartoffeln - Rezepte mit Herz



70 Min + Wartezeit



leicht



6

Das leckere AIO Rezept für 6 Personen ist das Lieblingsrezept von Cindy und Ralf Bauer von Trio Parat und wird mit dem **TrioGigant** zubereitet. Der Blumenkohl kann so ganz bleiben und die Kartoffeln garen auch gleich noch mit im Varomabehälter.

Das Gericht lässt sich perfekt vorbereiten und schmeckt "durchgezogen" gleich nochmal so gut! Wichtig: für den TM 31 die Menge um 1/4 reduzieren und wer keine Varomavergrößerung hat, muss den Blumenkohl leider klein schneiden.

## Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	<b>1000 g</b>	Schweinegulasch
<input type="checkbox"/>	<b>200 g</b>	trockener Weißwein
<input type="checkbox"/>	<b>3</b>	3 Zwiebeln (250 g)
<input type="checkbox"/>	<b>1000 g</b>	Kartoffeln
<input type="checkbox"/>	<b>1</b>	1 großer Blumenkohl (ca. 1,2-1,5 kg)
<input type="checkbox"/>	<b>30 g</b>	Öl
<input type="checkbox"/>	<b>1 TL</b>	Salz
<input type="checkbox"/>	<b>1 TL</b>	Paprika
<input type="checkbox"/>	<b>1/2 TL</b>	Cayennepfeffer
<input type="checkbox"/>	<b>200 g</b>	frisch gepresster Orangensaft
<input type="checkbox"/>	<b>250 g</b>	Wasser
<input type="checkbox"/>	<b>1 EL</b>	Gemüsebrühepaste oder -pulver
<input type="checkbox"/>	<b>200 g</b>	Schmand (20 % Fett; oder Frischkäse)

## Zubereitung

1. Schweinefleisch in ca. 1,5–2 cm große Würfel schneiden, in eine Schüssel geben, mit Weißwein übergießen und ca. 30 Min. stehen lassen.
2. Inzwischen Zwiebeln abziehen. Kartoffeln schälen. Blumenkohl vom Grün befreien und waschen.
3. Zwiebeln 3 Sek./Stufe 5 im Mixtopf zerkleinern, nach unten schieben. Öl zugeben 3 Min./Varoma/Stufe 1 dünsten. Gulasch samt Weißwein zugeben, 10 Min./Varoma/Linkslauf/Rührstufe garen. Dann Gewürze, Orangensaft, Wasser und Gemüsebrühepaste zugeben.
4. Kartoffeln ggf. halbieren und in den Varoma legen, Blumenkohl darauf legen und mit TrioGigant und Varoma-Deckel verschließen (Wer keinen TrioGigant hat, teilt den Blumenkohl so, dass alles in den Varoma passt). Varoma aufsetzen und alles 35 Min./120 °C (TM31: Varoma)/Linkslauf/Rührstufe garen. Ist das Fleisch noch etwas zäh, weitere 5–10 Min. garen.
5. Schmand in die Sauce geben, 2 Min./Linkslauf/Stufe 1 verrühren und noch mal abschmecken. Wem das Gulasch zu flüssig ist, rührt 1–2 EL Speisestärke in Wasser an und gibt diese mit dem Schmand dazu.

## Nährwertangaben

Pro Portion: 630 kcal, 44 g E, 31 g F, 36 g KH