

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