

***Polar's Kochstudio***  
***36 / 2008***

***Mexikanischer Gemüsetopf***

**Zutaten für 4 Portionen:**

500 g Gulasch vom Rind  
1 EL Salz  
1 Bund Suppengrün  
500 g Gemüse, (Paprika, Karotten, Lauch, Sellerie, Kohlrabi, Blumenkohl, Mais, Pepperoni)  
400 g Kartoffeln  
2 Zwiebel(n)  
4 EL Öl  
1 Bund Petersilie  
Rinderbrühe  
Salz und Pfeffer  
Tabasco

**Zubereitung:**

Suppengrün waschen, putzen. Zusammen mit dem Rindergulasch und Salz in 3/4l Wasser kochen. (Schnellkochtopf 30-35 Min.) Das Gemüse waschen und zerkleinern. Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Öl erhitzen, Zwiebeln andünsten, Kartoffeln und Gemüse (ohne Lauch und ohne Mais) dazugeben und mit Rinderbrühe aufgießen. 20 Min. köcheln lassen. Gegartes Rindfleisch, Mais und Lauch dazugeben und weitere 10 Min. garen. Petersilie fein hacken und dazugeben. Mit Brühe, Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken. Dazu passt frisches Weißbrot.

**Zubereitungszeit:** 30 Minuten

***Gute Gelingen und Bon Appetit***  
***Euer CSR Chefkoch***