

## Kalbsgulasch



### Zutaten für 1 Portion

1 Portion Kalbfleisch  
1 Knoblauchzehe, 1 EL gewürfelte Zwiebeln  
200 ml Wasser  
Salz und Pfeffer  
Currypulver, Paprikapulver, Chilipulver  
 $\frac{1}{2}$  TL [Gemüsebrühe](#)  
1 Portion Papaya

### Zubereitung

Das Kalbfleisch kalt waschen, trockentupfen und klein schneiden.  
Knoblauch fein würfeln,

Einen Topf ohne Öl erhitzen und darin das Fleisch anbraten. Zwiebeln und  
Knoblauch dazu geben und mitrösten.

Mit etwas Wasser ablöschen und die Gewürze dazugeben. Einreduzieren lassen,  
bis sich der Topfboden braun färbt. Das restliche Wasser dazu geben.

Die Papaya schälen und die Samen entfernen. Das Fruchtfleisch klein würfeln und  
zum Fleisch geben. Das Gulasch bei schwacher Hitze gut 1 Stunde kochen.  
Majoran und Thymian dazugeben.

*Das eiweißspaltende Enzym Papain der Papaya macht das Kalbsgulasch so zart.*