Tomaten-Zwiebel-Gulasch

Fleisch-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

» 1kg gem. Gulasch
» 2-3 EL Öl
» 3 Zwiebel(n)
» Thymian
» 1kg Tomate(n)
» 2 EL Tomatenmark
» Salz & Pfeffer
» 1 Prise Zucker
» Paprika-Pulver (edelsüß)
» 3 TL Instant-Gemüse-Brühe
» 1-2 EL Soßenbinder
» Cocktailtomaten

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
61-90min

Zubereitung

1. Fleisch waschen und trockentupfen. Öl erhitzen, Fleisch darin unter Wenden rundherum kräftig anbraten. Zwiebeln schälen, grob würfeln. Thymian waschen, bis auf etwas, die Blättchen von den Stielen zupfen. Tomaten waschen, putzen und grob würfeln.

2. Zwiebeln, Thymian und Tomaten zum Fleisch geben und kurz mit anbraten. Tomatenmark zufügen, kurz anschwitzen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Paprika würzen. Mit 800ml heißem Wasser ablöschen, aufkochen und Brühe einrühren. Gulasch zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 1-1¼ Stunden schmoren.

3. Gulasch nochmals aufkochen, Soßenbinder einrühren und erneut aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und etwas Zucker abschmecken. Mit halbierten Cocktailtomaten und Rest Thymian garnieren. Dazu schmecken Spätzle.

Nährwerte: 590kcal/E49g/F38g/KH11g pro Portion

angelegt am: 28.05.2006 Rezept-Nr: 2023

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke