Ungarisches Paprika-Gulasch

Ausländische Küche » Ungarische Küche

Zutaten (4 Personen)

» 300g Schweineschulter
» 300g Rinderschulter
» 1 Gemüsezwiebel
» 1EL Öl
» Salz & Pfeffer
» 1EL Tomatenmark
» 1EL Paprika-Pulver (scharf)
» 1EL Mehl
» 3 bunte Paprika
» 1 Knoblauchzehe(n)
» 2-3 Zweige Thymian
» Zitronenschale
» 1TL Kümmel

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
6-10€

Zubereitungszeit
91-120min

Zubereitung

Vorbereitung:

- Fleisch würfeln
- Zwiebel schälen und würfeln
- Paprika putzen und würfeln
- Knoblauch schälen und hacken
- Thymian waschen und abzupfen

Fertigstellung:

- Fleisch anbraten
- Zwiebeln zugeben
- mit Salz und Pfeffer würzen
- Tomatenmark einrühren
- mit Paprikapulver und Mehl bestäuben
- anschwitzen
- mit 500ml Wasser ablöschen
- aufkochen
- zugedeckt 1 Stunde schmoren
- Paprikawürfel zum Gulasch geben
- weitere 30min köcheln lassen
- Knoblauch und Thymian 10min Schluß zugeben
- Zitronenschale und Kümmel zufügen

- dazu Kartoffelpüree oder Nudeln reichen

Nährwerte: 350kcal/E30g/F22g/KH9g pro Portion

angelegt am: 28.08.2002 Rezept-Nr: 59

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