

Ungarisches Gulasch

Hauptgericht für 4 Personen

- 4 Zwiebeln
- 1 rote Peperoni
- 2 Tomaten
- 800 g Rinds- oder Kalbsvoressen
- 2 EL Bratbutter
- 150 g Speckwürfel
- 2 EL edelsüßer Paprika
- 1 TL scharfer Paprika
- 2 EL Tomatenpüree
- 1 dl Rotwein
- 4 dl Rinds- oder Kalbsfond
- Salz, Pfeffer
- 180 g Sauer-Halbrahm nach Belieben

1. Zwiebeln halbieren und in Streifen schneiden. Peperoni und Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden. Grosse Fleischstücke halbieren.

2. Bratbutter in einem Schmortopf erhitzen. Fleisch portionenweise anbraten und beiseitestellen. Speck im Topf dünsten. Zwiebeln, Tomaten und Peperoni mit dem Fleisch zugeben und dünsten. Paprika darüberstäuben. Tomatenpüree begeben und mischen. Mit Wein ablöschen und mit Fond auffüllen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1 Stunde schmoren lassen. Deckel entfernen und Flüssigkeit einkochen

lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit Sauerrahm servieren.

TIPPS

- Dazu passen Salzkartoffeln.
- Das Tomatenkonzentrat und den edelsüßen Paprika mit ungarischem Paprikakonzentrat aus der Tube ersetzen.
- In Ungarn wird Kalbsgulasch mit und Rindsgulasch ohne Sauerrahm serviert.

Zubereitung ca. 35 Minuten
+ ca. 1 Stunde schmoren lassen

Pro Person ca. 55 g Eiweiss, 43 g Fett,
 13 g Kohlenhydrate, 2850 kJ/680 kcal

