Rezept

Schnelles Paprika-Kartoffel-Gulasch

Ein Rezept von Schnelles Paprika-Kartoffel-Gulasch, am 12.10.2024

Zutaten

400 g	Zwiebeln
450 g	Rindergulasch
1 EL	Tomatenmark
	Kräutersalz
1	rote Paprikaschote
1	Knoblauchzehe
	Pfeffer
2 TL	Ghee (ersatzweise Kokosöl)
3 TL	Sauerbratengewürz
1 Pck.	TK-Suppengrün (75 g)
100 ml	Traubensaft
200 g	vorwiegend festkochende Kartoffeln
2 TL	edelsüßes Paprikapulver
1 - 2 EL	Aceto balsamico

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 585 kcal, 24 g F, 51 g EW, 38 g KH

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen und grob würfeln. Ghee in einer großen Pfanne erhitzen. Das Rindfleisch darin rundherum braun anbraten. Die Zwiebeln dazugeben und mitbraten.

2. Das Sauerbratengewürz mit dem Mörser fein zerstoßen und mit Tomatenmark und Suppengrün zum Fleisch und den Zwiebeln geben, kurz weiterbraten. ½ l heißes Wasser mit Kräutersalz würzen und mit dem Traubensaft dazugießen. Das Gulasch zugedeckt bei schwacher Hitze 2 Std. leise köcheln lassen.

3. Paprikaschote putzen, waschen und klein schneiden. Kartoffeln schälen, waschen, längs vierteln und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Alles mit dem Paprikapulver zum Gulasch geben und in weiteren 30 Min. gar schmoren lassen.

4. Das Paprika-Kartoffel-Gulasch mit Kräutersalz, Pfeffer und Essig abschmecken und servieren.