

Rezept

Gulaschpfanne Italiano

Ein Rezept von Gulaschpfanne Italiano, am 21.03.2023

Zutaten

250 g Rinder- oder Schweinefilet	rosenscharfes Paprikapulver
1 EL Mehl	2 EL Olivenöl
1 weiße Zwiebel (ca. 50 g)	250 g festkochende Kartoffeln
1/4 l ¼ l Gemüsebrühe	3 EL Tomatenmark
1-2 EL Aceto balsamico	1 TL je 1 TL Rosmarin, Thymian und Majoran (getrocknet)
1 Lorbeerblatt	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

Zubereitung

1. Das Filet in ca. 2 cm große Stücke schneiden, mit je 1 EL Paprikapulver und Mehl mischen. 1 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, das Fleisch darin unter Rühren bei mittlerer Hitze 2 Min. anbraten. Herausnehmen und mit Alufolie abgedeckt beiseitestellen.
2. Während das Fleisch brät, die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Spalten schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in feine Spalten schneiden. 1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel und Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 2 Min. anbraten.
3. Brühe, Tomatenmark, Aceto balsamico, Kräuter und das Lorbeerblatt dazugeben. Die Kartoffeln kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mischen und bei mittlerer Hitze 5-6 Min. kochen.
4. Das Fleisch mit seinem Bratensaft dazugeben, alles weitere 4 Min. kochen, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.