Rezept

Low Carb Paprikagulasch

Ein Rezept von Low Carb Paprikagulasch, am 01.06.2025

Zutaten

2	Zwiebeln
1	grüne Paprikaschote
1	Knoblauchzehe
200 g	Schweinegulasch
1 Msp.	gemahlener Kümmel
2 TL	edelsüßes Paprikapulver
80 g	Schmand
1	rote Paprikaschote
250 g	Kirschtomaten
1 EL	Öl
1 TL	Lebkuchengewürz
1 EL	Rotweinessig
	Kräutersalz
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebeln schälen und in dünne Streifen schneiden. Paprikaschoten längs halbieren, putzen, waschen und klein schneiden. Tomaten waschen, Knoblauch schälen und fein würfeln oder durchpressen.

2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin 1 Min. anbraten. Gulasch dazugeben und mitbraten, bis das Fleisch leicht gebräunt ist. Paprikaschoten, Tomaten, Knoblauch, Lebkuchengewürz und Kümmel dazugeben, alles kurz weiterbraten.

3. Den Rotweinessig, Paprikapulver und 200 ml Wasser dazugeben, das Gulasch mit Kräutersalz würzen und zugedeckt bei schwacher Hitze 22 - 25 Min. garen.

4. Dann 50 g Schmand unters Paprikagulasch rühren, mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren noch mal je 1 Klecks vom übrigen Schmand daraufgeben.