22.10.2025 12:26 1/2 Ungarisches Gulasch

Ungarisches Gulasch

im	Tupper	MicroC)uick	zuher	eitet
1111	IUPPCI	14116106	Juick	ZUDCI	CILCL

Vorbereitungszeit:

Mikrowelle: Stehzeit:

Menge: für 4-6 Personen:

Zutaten:

200 g Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

600 g Rindergulasch

1 EL Mehl

1 EL Paprikapulver

1 TL gemahlener Koriander

Salz und Pfeffer

1 Dose stückige Tomaten (400 g)

200 ml kräftige Rinderbrühe

100 ml Rotwein oder Malzbier

2 EL Senf

2 Lorbeerblätter

Zubereitung:

- 1. Zwiebeln schälen, vierteln und zusammen mit der geschälten Knoblauchzehe im Quick-Chef 3 mit Schneideinsatz zerkleinern. Rindergulasch in 2 cm kleine Stücke schneiden. Mit Mehl, Paprikapulver, Koriander, Salz und Pfeffer mischen.
- 2. Fleisch zusammen mit Zwiebeln und Knoblauch vermengen und in den MicroQuick geben.
- 3. Tomaten mit Rinderbrühe, Rotwein oder Bier, und Senf mischen. Diese Flüssigkeit über den Fleisch-Mix geben, so dass alles damit bedeckt ist. Lorbeerblätter in die Flüssigkeit stecken.
- 4. MicroQuick sorgfältig verschließen und alles für 30 Minuten bei 900 Watt in der Mikrowelle garen. Nach 15 Minuten Stehzeit nochmals abschmecken.

	_		_	~
Historie:		17	וכיי	MT 7
111310116.	•		∠ '	σ_{\perp}

Essen und Mehr

Last update: 25.03.2022 18:16

From:

https://ddws.de/ - d.d.w.s. Ihr Essen und Mehr

Permanent link:

https://ddws.de/tupper:ungarisches_gulasch?rev=1512648350

Last update: 25.03.2022 18:16



https://ddws.de/ Printed on 22.10.2025 12:26