Ungarisches Gulasch

im Tupper MicroQuick zubereitet

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 ca.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: 7.12.2017

Essen und Mehr

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

Permanent link:
https://ddws.de/tupper:ungarisches_gulasch?rev=1512648382

Last update: **25.03.2022 18:16**