22.10.2025 08:44 1/2 Ungarisches Gulasch

Ungarisches Gulasch

im Tupper MicroQuick zubereitet

Vorbereitungszeit: 10 Min.

Mikrowelle: 30 Min. bei 900 Watt

Stehzeit: 15 Min.

Menge: für 4-6 Personen:

Zutaten:

200 g Zwiebeln1 Knoblauchzehe600 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. In der Mikrowelle zum kochen bringen (ca. 3 Min.) Diese kochende Flüssigkeit über den Fleisch-Mix geben, so dass alles damit bedeckt ist. Lorbeerblätter in die Flüssigkeit stecken und alles gut verrühren.
- 4. MicroQuick sorgfältig verschließen und alles für 30 Minuten bei 900 Watt in der Mikrowelle garen. Nach 15 Minuten Stehzeit nochmals abschmecken.

Anmerkungen: Schritt 3 ist sehr wichtig und die Flüssigkeit muss **kochend** über den Fleisch-Mix verteilt werden. (Kochzeit verlängert sich über die 30 Min. hinweg)

Historie: 7.12.2017

TW 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=1512658766

Last update: 25.03.2022 18:16



https://ddws.de/ Printed on 22.10.2025 08:44