



Esst und trinkt, aber seid nicht maßlos! (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazi Lezzetler® Kochrezepte

Rindergulasch

Dana Gulaş



500 g Rindergulasch
1 große Zwiebel
1 große Tomate
5 Spitzpaprika
1 Ei Tomatenmark
1 Espressotasse Öl
2 Dessertlöffel Salz
1 Glas warmes Wasser

- # Den Rindergulasch in etwas größere Stücke wie geschnetztes zerschneiden.
- # In einen Topf Öl erhitzen und das Fleisch hinzugeben, unter lodernder Hitze ohne Deckel mit gelegentlichem Umrühren kochen.
- # Wenn die Flüssigkeit des Fleisches verdampft ist, dann die zerhackte Zwiebel hinzugeben, umrühren und den Deckel schließen.
- # Nach dem die Zwiebel halbdurch sind, die entkernten und ein wenig grob geschnittene Paprika hinzugeben.
- # Wenn die Paprika auch gut gebraten sind nacheinander Tomatenmark, dann geriebene Tomaten hinzugeben.
- # Ein Glas Wasser einfüllen und bei niedriger Hitze mit geschlossenem Deckel ca. 25 Minuten köcheln lassen.
- # Nach dieser Zeit Salz einstreuen und wieder 5-10 Minuten mit verschlossenem Deckel köcheln lassen und dann vom Herd nehmen.
- # Nachdem sich der Dampf verzogen hat den Deckel öffnen, in einen Servierteller geben, auf Wunsch als Beilage gebratene Kartoffel mitservieren.

Tipp: "Rindergulasch" ist ein ungarisches Nationalgericht.