

Rindergulasch mit Pilzen



Zutaten für 1 Person (ca. 170 Kcal)

150g gewürfeltes Rindfleisch
1 Zwiebel, gewürfelt
50 g frische Champignons, geschnitten
1 EL Paprikapulver
2-3 frische Tomaten, gewürfelt
Petersilie
Salz und Pfeffer (optional)

Zubereitung

Eine Edelstahl-Pfanne wird bei mittlerer bis starker Hitze solange erhitzt, bis ein Wassertropfen nicht mehr verdampft sondern in der Pfanne „tanzt“.

Dann die Temperatur etwas runter drehen und das gewürfelte Rindfleisch in die Pfanne geben. Es klebt sofort fest und verschließt die Poren. Nach kurzer Zeit wenn es sich wieder lösen lässt, wenden und weiter braten, bis es auf allen Seiten leicht gebräunt ist.

Rindfleisch auf einen Teller legen und **etwas** Wasser in die Pfanne geben, so dass der Ansatz vom Braten wieder gelöst wird. Dann die gewürfelte Zwiebel und die Champignons 3-4 Minuten unter gelegentlichem rühren köcheln lassen, bis sie leicht zart sind. Paprikapulver hinzufügen und gut umrühren, um Zwiebel und Champignons damit zu bedecken.

Die gewürfelten Tomaten und das angebratene Rindfleisch hinzufügen.
Pfanne bedecken und 20-30 Minuten bei mittlerer Hitze weiter köcheln lassen.
Mit Himalaja-Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Petersilie garniert servieren.