

Rindergulasch mit Champignons + Paprika

(scharf)

Zutaten für 2 Personen (ca. 274 Kcal/Person)

250g mageres Rindergulasch
120-150g Champignons
2 Rote Spitz-Paprika, gewürfelt
3-4 Tomaten, gewürfelt
½ Zucchini, gewürfelt
100g Zwiebel, gewürfelt
2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
½ TL Pikante (Gewürzmischung von Fuchs)
2 TL Paprika
1 kleines Stückchen Ingwer (ca. ½ cm)
1 Messerspitze Cilli-Pulver
Himalaja-Salz und Knoblauch-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 in kleine Würfel geschnittene Rindergulasch 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.

Dann das Fleisch wieder aus der Pfanne nehmen. Jetzt ca. ½ Tasse Wasser in die Pfanne geben, damit sich die angesetzten Stellen wieder lösen. In diesem Bratensaft, die in Scheiben geschnittenen Champignons bei kleiner Hitze mit Deckel garen lassen, gelegentlich wenden.



In der Zwischenzeit 2/3 der kleingewürfelten Tomaten, Spitzpaprika, Zucchini, Zwiebel, Ingwer und Knoblauch in eine Schüssel geben, **ca. 1/3 davon zur Seite legen**, kommt nachher mit in die Pfanne. Mit den Gewürzen würzen und mit einem Pürier-Stab zerkleinern.

Jetzt das Fleisch und die bei Seite gelegten Paprika und Tomatenstückchen mit in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze nochmals kurz braten.

Dann die Sauce darüber geben, kurz verrühren und noch ca. 25 – 30 Minuten lang mit Deckel bei kleiner Hitze köcheln lassen.

Kurz vor Ende den Deckel entfernen, damit noch die überschüssige Flüssigkeit verdampfen kann.



Servieren und genießen... ist auch ohne weitere Beilage sehr lecker.

