

Ungarisches Rindfleisch mit Kohl

Zutaten für 2 Personen (ca. 260 Kcal/Person)

200g Rindfleisch
3-4 Champignons, frisch
ca. 200 g Weißkohl
1 Spitz-Paprika, Rot
1 Spitz-Paprika grün/gelb
½ Zwiebel, gewürfelt
2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
1 TL Paprikapulver, scharf
½ TL Pikante (Gewürzmischung von Fuchs)
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 Würfel geschnittene, mit scharfen Paprikapulver und etwas Knoblauch-Pfeffer gewürzte 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.

Jetzt die Zwiebeln, Knoblauch, die gewürfelte rote Spitz-Paprika und die in Scheiben geschnittenen Pilze auch noch kurz mit braten. Etwa ½ Tasse heißes Wasser dazugeben und umrühren, damit sich der Ansatz am Boden wieder löst. (Vorsicht – Heißer Wasserdampf) Dann Deckel drauf und alles unter gelegentlichem umrühren bei kleiner Hitze noch 10-15 Minuten weiterköcheln lassen.

In der Zwischenzeit, den kleingehackten Kohl in einen kleinen Topf geben und mit etwas Salz-Wasser zum kochen bringen. Die grüne/gelbe Spitz-Paprika halbieren und die Kerne entfernen, dann quer in kurze Streifen schneiden. Dann die Paprikastreifen mit zum Kohl geben. Mit der Würzmischung Pikante würzen und etwa 5 Minuten kochen lassen.

Zum Servieren einen Schöpflöffel nehmen, da sich viel Flüssigkeit gebildet hat.

Diese gewürzte Flüssigkeit kann aber wieder für andere Speisen genutzt werden, da wir ja keine fertige Brühe verwenden!

