

Rinder-Gulasch auf Paprika und Tomate

Für 4 Personen:

300 g Rindfleisch mager	1 Gemüsezwiebel	2 EL Kokosfett ungehärtet
2 EL Paprikapulver edelsüß	1/2 TL Cayennepfeffer	1 Paprikaschote rot
1 Paprikaschote grün	1 kg Tomaten reif	2 Knoblauchzehen
1 TL Kümmel	2 Lorbeerblätter	2 EL Gemüsebrühe inst.
6 EL Sahne süß	1 TL Koriander	1 TL Rosmarin
1 TL Thymian		

Das Fleisch waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden.

Die Zwiebel schälen und in gleichmäßige Ringe schneiden.

Die Kerngehäuse der Paprikaschoten entfernen und die Schoten in feine Streifen schneiden.

Das Kokosfett in einem Bräter erhitzen, die Fleischwürfel darin anbraten, die Zwiebelringe hinzufügen und glasig werden lassen. Paprikastreifen dazugeben und das Ganze mit dem Paprikapulver und dem Cayennepfeffer würzen. Die Stielansätze der Tomaten entfernen, die Tomaten pürieren und nach Belieben durch ein Sieb streichen. Das Tomatenpüree zum Gulasch geben. Die Knoblauchzehen durch eine Presse drücken und die Gewürze und die Instantbrühe hineinrühren. Das Gulasch zugedeckt etwa 1 Stunde köcheln lassen. Zwischendurch ab und zu verrühren. Vor dem Servieren das Lorbeerblatt entfernen und den Gulasch mit der Sahne verfeinern.

NN