Ungarisches Gulasch

im Tupper MicroQuick zubereitet

Vorbereitungszeit: 10 Min.
Mikrowelle: 30 Min. bei 900 Watt
Stehzeit: 15 Min.
Menge: für 4-6 Personen:

Zutaten:
200 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
600 g Rindergulasch
1 EL Mehl
1 EL Paprikapulver
1 TL gemahlener Koriander
Salz und Pfeffer
1 Dose stückige Tomaten (400 g)
200 ml kräftige Rinderbrühe
100 ml Rotwein oder Malzbier
2 EL Senf
2 Lorbeerblätter

Zubereitung:
1. Zwiebeln schälen, vierteln und zusammen mit der geschälten Knoblauchzehe im Quick-Chef 3 mit Schneideinsatz zerkleinern. Rindergulasch in ca.2 cm kleine Stücke schneiden. Mit Mehl, Paprikapulver, Koriander, Salz und Pfeffer mischen.

2. Fleisch zusammen mit Zwiebeln und Knoblauch vermengen und in den MicroQuick geben.

3. Tomaten mit Rinderbrühe, Rotwein oder Bier, und Senf mischen. In der Mikrowelle zum kochen bringen (ca. 3 Min.) Diese kochende Flüssigkeit über den Fleisch-Mix geben, so dass alles damit bedeckt ist. Lorbeerblätter in die Flüssigkeit stecken und alles gut verrühren.

4. MicroQuick sorgfältig verschließen und alles für 30 Minuten bei 900 Watt in der Mikrowelle garen. Nach 15 Minuten Stehzeit nochmals abschmecken.

Anmerkungen: Schritt 3 ist sehr wichtig und die Flüssigkeit muss **kochend** über den Fleisch-Mix verteilt werden. (Kochzeit verlängert sich über die 30 Min. hinweg)

Historie: 7.12.2017

---

http://ddws.de/kochen_mit_tupperware Essen und Mehr

From:
https://www.ddws.de/ - **d.d.w.s. Ihr Essen und Mehr**

Permanent link:
https://www.ddws.de/tupper:ungarisches_gulasch?rev=1512658581

Last update: **25.03.2022 18:16**