Ungarisches Gulasch mit wenig Kalorien

Leichter als das Original, aber genauso lecker: Rezept für ungarisches Gulasch mit wenig Kalorien.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 1,7 h

Gesamtzeit: 2,2 h



Zutaten

300 g	Gulaschfleisch (vom Rind)
100 g	Champignons
2 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Paprika (grün)
1 Stk.	Paprika (gelb)
120 g	Essiggurken (Nettogewicht)
1 Stk.	Pfefferoni (frisch, schärfe nach Belieben)
1 EL	Pflanzenöl
1 EL	Tomatenmark
1 TL	Paprikapulver
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Salz
1 Prise	Cayennepfeffer
400 g	Tomaten (aus der Dose)

Zubereitung

1. Für das **ungarische Gulasch mit wenig Kalorien** zuerst die Champignons putzen (nicht waschen), größere Champignons halbieren. Das Rindfleisch vorsichtig trockentupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls in Würfel schneiden.

2. Die Paprikaschoten waschen, putzen und in Stücke schneiden. Die Gurkerl abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Pfefferoni waschen und in feine Scheiben schneiden. Wenn es nicht so scharf sein soll, die Kerne vorher entfernen.

3. Das Öl in einem großen Bräter auf hohe Temperatur erhitzen, das Fleisch darin einige Minuten von allen Seiten scharf anbraten. Temperatur reduzieren, Tomatenmark einrühren. Mit Paprikapulver, Pfeffer, Salz und eventuell Cayennepfeffer würzen. Dann das gesamte vorbereitete Gemüse zufügen und kurz mit anbraten.

4. Die Tomaten samt Saft aus der Dose mit in den Bräter geben, alles gut umrühren. Fleisch und Gemüse sollen ganz knapp mit Flüssigkeit bedeckt sein, eventuell noch Flüssigkeit zugeben. Bräter abdecken und bei niedriger Temperatur rund 90 Minuten weich schmoren lassen. Gegebenenfalls hin und wieder etwas Wasser oder Brühe nachgießen. Zum Schluss noch einmal mit den Gewürzen abschmecken.

Tipp

Zum ungarischen Gulasch mit wenig Kalorien schmecken viele Beilagen, zum Beispiel Böhmische Knödel, Nudeln oder Spätzle. Vor dem Servieren noch frische Kräuter über das Gulasch streuen.