

Wirsing-Gulasch

Rumpsteak in feinen Streifen gebraten mit Wirsing und Paprika

etwa 4 Portionen



etwas Übung erforderlich



bis 40 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

400 g Rumpsteaks
600 g Wirsing
2 Zwiebeln
1 rote Paprikaschote
Speiseöl
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
2 geh. EL Tomatenmark
50 g gewürfelter geräucherter,
magerer Schinken
250 ml Gemüsebrühe
300 g Dr. Oetker Crème fraîche
Classic

1 Vorbereiten:

Rumpsteaks trocken tupfen, evtl. Fettrand und äußere Sehnen abschneiden und Fleisch in 1-2 cm breite Streifen schneiden. Wirsing putzen, dabei Strünke entfernen, in etwa 3 cm große Stücke schneiden und waschen. Zwiebeln abziehen und in Würfel schneiden. Paprika putzen und in Streifen schneiden.

2 Zubereiten:

Öl in einem Topf erhitzen. Fleischstreifen darin portionsweise kurz anbraten, dann herausnehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebelwürfel und Tomatenmark im Fleischtopf anschwitzen. Tropfnassen Wirsing, Paprikastreifen, Schinkenwürfel und Gemüsebrühe dazugeben. Alles mit Deckel etwa 10 Min. bei mittlerer Hitze garen. Danach Fleisch und Crème fraîche zugeben und erwärmen. Mit den Gewürzen abschmecken.

Tipps aus der Versuchsküche

- Dazu Salzkartoffeln oder frisches Baguette servieren.
- Nach Belieben das Gulasch mit Senf abschmecken.