



# Langsam gegartes Paprika-Gulasch

Zeit gesamt  
🕒 3h 15min

Zubereitungszeit  
👉 15min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 6 Portionen

Zwiebeln, gelb	3 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Thymian, frisch	5 g
Rindergulasch	800 g
Salz	
Öl	4 EL
Tomatenmark	10 g
Rosenpaprika	1 EL
Bier	330 ml
Rinderbrühe	600 ml
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.
Pfeffer, schwarz	
Paprika, rot	1 St.
Paprika, grün	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Speisestärke	3 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Pfanne, Monsieur Cuisine

1. Zwiebeln halbieren und schälen. Knoblauch schälen. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Gulasch abwaschen, trocken tupfen und kräftig mit Salz würzen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Gulasch darin für ca. 5 Min. kräftig anbraten.
2. In den Mixbehälter Zwiebeln und Knoblauch geben, 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 2 EL Öl zugeben und Anbratstufe/3 Min. garen. Tomatenmark und Paprikapulver zugeben und erneut Anbratstufe/2 Min. rösten. Bier, Brühe, Lorbeer, Thymian, Rindfleisch, 1 TL Salz und etwas Pfeffer zugeben und Low Cooking/2,5 Std./95 °C garen.
3. Inzwischen Paprika waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Streifen schneiden. Nach Ende der Garzeit Paprika zugeben und erneut 30 Min./100 °C/Stufe 1 garen.
4. In einer Schüssel Speisestärke mit etwas Wasser verrühren. Die letzten Minuten der Garzeit durch die Deckelöffnung geben und noch ca. 2 Min. garen, bis das Gulasch andickt ist. Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen Spätzle, Kartoffelklöße oder Nudeln als Beilage.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	341 kcal
Kohlenhydrate	22 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	20 g