



Reisfleisch vom Balkan

Zeit gesamt
🕒 1h 15min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Schinkengulasch vom Schwein	500 g
Sonnenblumenöl	2 EL
Tomatenmark	1 EL
Salz	
Paprika, edelsüß	
Oregano, getrocknet	
Zucker	1 TL
Tomaten, gehackt	425 g
Gemüsebrühe	600 ml
Paprika, rot	3 St.
Langkornreis	100 g
Crème fraîche	4 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf

1. Zwiebeln halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Gulaschfleisch waschen und trocken tupfen. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Fleisch im Öl ca. 3 Min. scharf anbraten.
2. Zwiebeln und Tomatenmark zufügen und ca. 2 Min. mit anschwitzen. Dabei mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Oregano und Zucker würzen. Tomaten mit Flüssigkeit und Brühe angießen, aufkochen und zugedeckt ca. 30 Min. schmoren.
3. Inzwischen Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln. Paprikawürfel und Reis zum Fleisch geben und weitere ca. 25–30 Min. schmoren, bei Bedarf noch etwas heißes Wasser zufügen. Reisfleisch abschmecken und mit je einem Löffel Crème fraîche anrichten.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	448 kcal
Kohlenhydrate	49 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	15 g