

# Minuten-Gulasch

600 g	Hohrücken, Filetspitz oder gut gelagerte Rindshuft
	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1-2 Essl.	Bratbutter
2	Zwiebeln
1	rote Peperoni
1 Essl.	Butter
1 Essl.	edelsüßer Paprika
1 Essl.	Tomatenpüree
150 ml	Rotwein
150 ml	Crème fraîche
150 ml	Rahm

Den Backofen auf 70 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen.

Das Fleisch zuerst in dünne Scheiben, dann diese in Vierecke von ca. 2x2 cm schneiden.

Das Fleisch in 3 Portionen teilen. Jede Portion unmittelbar vor dem Braten salzen und pfeffern. Dann sofort in der sehr heissen Bratbutter auf der ersten Seite ohne zu wenden knapp 1 Minute braten. Dann auf der zweiten Seite nur noch 20 Sekunden weiterbraten. Das Fleisch sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 70 Grad heissen Ofen 15 – 20 Minuten nachgaren lassen.

Den Bratensatz mit 2-3 Esslöffeln Wasser auflösen, durch ein Sieb giessen und für die Zubereitung der Sauce bei Seite stellen.

Die Zwiebeln und Peperoni halbieren und in feine Streifen schneiden. In der Butter wenden, 5 Minuten dünsten.

Das Paprikapulver darüber stäuben und kurz mitdünsten. Dann das Tomatenpüree, den Rotwein und den Bratenjus beifügen und zur Hälfte einkochen lassen.

Etwas heisse Saucenflüssigkeit mit der Crème fraîche und dem Rahm verrühren. Zur Sauce geben und diese noch so lange kochen lassen, bis sie leicht cremig bindet. Mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken. Vor dem Servieren sehr heiss über das Fleisch geben.

Das Gulasch schmeckt auch ohne Peperoni ausgezeichnet.

Rezept von Annemarie Wildeisen (Buch Fleisch schnell garen bei Niedertemperatur)

*Fam. Häfliger, Zelgenweg 5, 5036 Oberentfelden  
Telefon 062 / 723 70 16 – FAX 062 / 723 70 16  
[www.hzo.ch](http://www.hzo.ch)*