

Blitzgulasch aus dem Wok mit Reis und Gurken-Dill-Salat

Zutaten für Gulasch und Reis (für 3 Personen):

- 300 g Schweinefilet
- 1 rote Zwiebel
- 2 rote Paprika
- 2 EL Butterschmalz
- 1 TL Tomatenmark
- edelsüßes Paprika-Pulver
- rosenscharfes Paprika-Pulver
- 100 ml Rinderfond
- 100 g saure Sahne
- 0,5 TL Mehl
- Salz
- Pfeffer
- 150 g Langkornreis

Das Fleisch in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel schälen, Paprika putzen. Beides vierteln und in Streifen schneiden. Einen Wok erhitzen und das Fleisch in der Hälfte des Butterschmalzes bei starker Hitze 1 Minute anbraten. Herausnehmen und die Paprika sowie die Zwiebeln in dem restlichen Butterschmalz etwa 3 Minuten bissfest braten. Paprika-Pulver und Tomatenmark hinzugeben und kurz mitrösten. Das Ganze mit Rinderbrühe ablöschen und das Fleisch wieder hinzugeben. Saure Sahne mit Mehl mischen und in die Gulaschpfanne rühren. Kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Reis in gut gesalzenem Wasser 10-12 Minuten kochen.

Zutaten für den Salat:

- 0,5 Gurke
- 0,5 Bund Dill
- 1 Schalotte
- 50 ml Sahne
- 3 EL Olivenöl
- 1,5 EL Essig
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Gurke schälen und fein hobeln. Dill abbrausen und fein hacken. Schalotte abziehen und ebenfalls fein hacken. Gurken mit Dill, Schalotten, Sahne, Öl und Essig vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 19.07.2022

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen