



Ungarische Fleisch Spieße

4 Pers.



700 -800 g Highland-Rindergulasch –

putzen (Sehnchen und/oder Fettstückchen entabschneiden) und die Fleischstücke in eine größere Schüssel geben.

3 Eßl. Rapsöl –

mit

3 Eßl. Sojasoße –

und

2 Eßl. Gulaschgewürz

(ohne Salz) – gut verrühren, über das Fleisch gießen und gut vermischen



4 große Zwiebeln –

putzen, vierteln und in einzelne Schichten zerteilen.

je 1 rote, grüne und gelbe

Paprikaschote –

waschen, putzen und in große Würfel schneiden.

Die gewürzten Fleischstücke abwechselnd mit Zwiebel- und Paprikastückchen auf Schaschlikstäbchen aufspießen.



Öl –

½ l Wasser –

In einer größeren Pfanne in heißem

rundherum anbraten mit

ablöschen, die Fleischspieße zusammen mit dem Sud in einen Dampfdrucktopf geben und ca. ¾ Std. garen.

Die Spieße aus dem Topf nehmen, warm halten und den Sud mit in kaltem

Wasser –

angerührtem

Mehl –

andicken, abschmecken.