

# One-Pot Gulasch mit Kroketten

---



## **Zutaten (6 Personen):**

- 1 Gemüsezwiebel
- 800 g Rindergulasch
- 3 EL Rapsöl
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 200 ml Rotwein
- 2 EL Tomatenmark
- 300 ml Fleischbrühe
- 3 Paprika (rot)
- 1 Dose Tomaten (425 ml stückig)
- 1 Dose weiße Bohnen (425 ml)
- 500 g Kroketten (TK)
- Salz & Pfeffer

## **Zubereitung:**

Die Zwiebel schälen und in feine Spalten schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin in 2 Portionen kräftig anbraten und herausnehmen. Jetzt die Zwiebeln in das zurückgebliebene Fett geben und anbraten. Dann das Fleisch wieder zufügen, Paprikapulver, sowie Tomatenmark zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen.

Im Anschluss mit Wein ablöschen und leicht einköcheln lassen. Danach die Brühe angießen und alles etwa 1 Stunde bei mittlerer Hitze zugedeckt schmoren.

Währenddessen die Paprika waschen, vom Stielansatz sowie Kerngehäuse befreien und in mittelgroße Stücke schneiden. Die Paprikastücke zusammen mit den stückigen Tomaten ins Gulasch geben und dieses 20 Minuten weitergaren. Das Gulasch danach nochmals mit Salz sowie Pfeffer abschmecken, die Bohnen einrühren und den Backofen auf 160 Grad Celsius Umluft vorheizen.

Die gefrorenen Kroketten auf die Oberfläche des Gulaschs setzen und das Gulasch für etwa 35 Minuten im vorheizten Backofen backen. Hierbei in den letzten 10 Minuten den Grill des Ofens zuschalten, bis die Kroketten knusprig sind und eine schöne Bräune angenommen haben.

***Nährwertangaben: 515 kcal p.P., 41 g KH p.P.***