Würstchengulasch

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Schalotten	60 g
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	2 EL
Honig	1 EL
Tomatenmark	1 EL
Essig	30 ml
Sojasauce	3 EL
Tomaten, passiert	500 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Currypulver	1 EL
Ananassaft	40 ml
Bockwurst	400 g

Zubereitung

Küchenutensilien

Monsieur Cuisine

1. Schalotten schälen und halbieren. Knoblauchzehe schälen und mit Schalotten in den Mixbehälter geben. Mit eingesetztem Messbecher 5 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Stücke mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben und Olivenöl hinzufügen. Ohne eingesetzten Messbecher 2 Min./Stufe 1/100 °C dünsten.

2. Honig, Tomatenmark, Apfelessig, Sojasauce, passierte Tomaten, 2 Prisen Salz, 3 Prisen Pfeffer, Curry und Ananassaft hinzufügen und mit eingesetztem Messbecher 15 Min./Stufe 2/100 °C kochen.

3. Bockwurst in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und zur Sauce geben. Mit eingesetztem Messbecher mit Linkslauf 3 Min./Stufe 1/100 °C garen.

Guten Appetit!

Tipp: Das Würstchengulasch mit Brot servieren.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	410 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	22 g