

Zutaten

- 2 EL Mandelstifte
- 500 g Rindergulasch
- 50 g Zwiebeln
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 375 ml Wasser
- 1 Beutel MAGGI Fix für Gulasch
- 150 g Backpflaumen
- 0,5 TL Raz el Hanout
- 1 EL Zitronensaft
- 300 g Instant-Couscous

Zubereitung

- 1. Mandelstifte in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett goldbraun rösten, herausnemhen und abkühlen lassen. Rindergulasch trocken tupfen. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden.
- 2. In einem Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Fleisch und Zwiebeln darin anschwitzen.
- 3. Wasser zugießen. MAGGI Fix für Gulasch einrühren und zum Kochen bringen. Bei geringer Wärmezufuhr zugedeckt ca. 90 Min. schmoren. Gelegentlich umrühren. 10 Min. vor Ende der Garzeit Backpflaumen zugeben und mitkochen.
- 4. Mit Raz el Hanout und Zitronensaft abschmecken und mit den Mandelstiften bestreuen.
- 5. Couscous nach Packungsanweisung zubereiten und mit dem orientalischen Gulasch auf Tellern anrichten. Dazu in Butter geschwenkte Möhren servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate 31 g

Energie 463 kcal

Fett 24 g

Protein 28 g

(L) 115 Minuten