

„_ Schweinefleisch

mit Zwiebeln und Sesam



Zutaten

- 400 g Schweinegulasch
- 4 TL Sesam
- 2 EL natives Olivenöl extra
- 600 g Zwiebeln in Scheiben
- 300 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer aus der Mühle, frische Petersilie

Zubereitung

Fleisch und Sesam mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl erhitzen, das Fleisch darin anbraten, die Zwiebelscheiben dazugeben und ebenfalls mitbraten. Mit der Gemüsebrühe auffüllen, ca. 1 Stunde weiterschmoren, bis das Fleisch weich ist. Zum Schluss noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten

Schweinefleisch auf den Teller geben und mit frischer Petersilie bestreuen. Dazu passen Nudeln oder Kartoffelgnocchi.

Mein Tipp:

Das Gericht lässt sich auch mit Rindergulasch oder Putenfleisch zubereiten.