

REZEPTTECK GULASCH

EIN HERZHAFTES GULASCH FÜR VERSCHNEITE WINTERTAGE

Text: Antonia Ratiu-Kiss, Raphael Wieser

VORBEREITUNGEN:

Die Zwiebeln schälen, und fein würfeln
Die Knoblauchzehen schälen und zerdrücken.

Tipp: man benötigt nicht unbedingt eine Knoblauchpresse, man kann den Knoblauch auch mit einem Topf oder einer Pfanne flachdrücken!

Das Gulaschfleisch je nach eigener Vorliebe in gröbere Stücke schneiden (eher nicht zu klein oder zu dünn sonst zerfallen sie später zu sehr - 5-10cm große Stücke funktionieren meistens gut.

Rinderfond / Gemüsefond
Entweder selber kochen oder aus Suppenwürfel / -pulver herstellen.

Tipp: wenn man wenig Platz / Kochgeschirr hat ist es auch möglich Wasser im Wasserkocher erhitzen und dann die Suppenwürfel in einem Messbecher, einer Tasse oder einer Schüssel auflösen.

Für die vegetarische Variante:
Festkochende Kartoffeln schälen und in kleine Würfel (2-4cm) schneiden

ZUBEREITUNG:

Schmalz bzw. das Pflanzenöl im Topf schmelzen / erwärmen.
Das Gulaschfleisch bzw. die Kartoffeln hineingeben und allseitig kurz anbraten.

Das Fleisch / die Kartoffeln wieder aus dem Topf nehmen und beiseite stellen. Das Schmalz bleibt im Topf.

Die fein geschnittenen Zwiebel und den Knoblauch in den Topf geben und anbraten bis sie braun sind (aufpassen das sie nicht verbrennen!)

Das Paprikapulver über die Zwiebeln geben, schnell und viel rühren und nach 10 Sekunden mit dem Rotwein und einem kleinen Schuss Essig aufgießen. Das ganze kurz reduzieren lassen (warten das es ein wenig vom Wasser verdampft und es vielleicht ein wenig dickflüssiger wird. Hiermit wird das Paprikapulver kurz angebraten - es darf aber nicht verbrennen - sonst wird es bitter. Anschließend mit dem Suppenfond aufgießen.

Tipp: Falls man Angst hat das man zu langsam ist und das Paprikapulver anbrennen könnte, kann man es alternativ in einer kleinen Kaffetasse mit einer kleinen Menge Suppenfond auflösen und die Zwiebel mit dem Gemisch aufgießen und bei ständigem rühren kurz reduzieren lassen, bevor man den Rotwein und den ganzen restlichen Suppenfond dazugibt.

Die Zwiebeln und den Suppenfond lässt man jetzt 25min lang einkochen. Damit das ganze nicht am Topfboden anbrennt sollte man regelmäßig umrühren.

Im Anschluss alle restlichen Zutaten außer das Fleisch in den Topf und rührt ordentlich um. So kann man die Zutaten besser vermischen. Am Schluss noch das Fleisch bzw. die Kartoffeln in den Topf geben und auch kurz umrühren.

Den Topf nun mit einem Deckel verschließen und das ganze für 3-4 Stunden bei 160° in den Backofen geben.

Tipp: Dein Topf passt mit Deckel nicht in den Backofen? Wenn der Griff am Topf aus Metall ist kannst du den Deckel auch verkehrt auf den Topf legen, dann passt er vielleicht doch noch in den Ofen.

Wir wünschen dir viel Erfolg und Spaß beim Kochen und Genießen! ■

Mahlzeit!



ZUTATENLISTE

- 1kg Gulaschfleisch (vom Rind)
- 100g Schmalz
- 1kg Zwiebel
- optional 2-3 Stück Knoblauchzehen
- 1/2-1 EL Tomatenmark
- 500ml Rinderfond
- optional 200-300 ml Rotwein
- 3 - 4 EL Paprikapulver, edelsüß (ca. 35 Gramm)
- 2 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 TL Kümmel (zerrieben, gehackt oder ganz)
- 1/2 - 1 EL Majoran, gerebelt
- Salz
- Essig

Vegetarische Variante:

- Pflanzenöl statt Schmalz
- 1kg Kartoffeln (festkochend) statt Gulaschfleisch
- kräftiger Gemüsefond statt Rinderfond
- optional geriebene Muskatnuss