

REZEPTE DER WOCHE

Erst kräftig anbraten, dann sanft schmoren

Entdecken Sie köstliche Gulasch-Gerichte

Unter Gulasch versteht man heute nicht mehr nur das ursprüngliche Gericht aus Ungarn, eine Art Suppe aus dem Kessel mit geröstetem Rindfleisch und Zwiebeln. Vielmehr fallen unter dieses einstige Hirtengericht inzwischen auch abwechslungsreich verfeinerte Ragouts mit ganz unterschiedlichen Fleischsorten, Gemüsearten und Gewürzen.

Gulaschsuppe

Zutaten (für 4–6 Personen): 800 g Schweinegulasch, Öl, Salz, Pfeffer, 1,6 l Gemüsebrühe, 1 TL Sojasauce, 1 TL gehackter frischer Ingwer, 1 Chilischote, 1 TL Senfkörner, 1 große Dose Tomaten mit Saft, 1 EL fein gehackte Gewürzgurke, 1 Bund Frühlingszwiebeln, süß-sauer eingelegter Kürbis aus dem Glas (500 ml), 30 g Mehl, 2 EL Tomatenmark.

Zubereitung: Gulasch portionsweise in Öl kräftig anbraten, zusammen in großem Topf kurz erhitzen, salzen, pfeffern, mit Brühe ablöschen. Sojasauce, Ingwer, Senfkörner und gehackte Chilischote ohne Kerne zugeben. Tomaten mundgerecht stückeln, samt Saft zur Suppe geben. Zugedeckt 45 min sanft schmoren. In Röllchen geschnittene Frühlingszwiebeln, Gurke und Kürbis samt Flüssigkeit (nach Geschmack) zur Suppe geben, 15 min köcheln. Mehl

in etwas Wasser glatt rühren, Suppe damit binden, durchkochen. Tomatenmark einrühren. Dazu Weißbrot reichen.

Feiner Gulasch

Zutaten (für 3 Personen): 2 Schalotten, 1 grüne Paprikaschote, Butterschmalz, 600 g Schweinefilet, 1 EL Mehl, 250 ml Brühe, 500 g Tomaten mit Saft (Dose), Paprikapulver, Salz, Pfeffer, 0,5 TL gehackte Rosmarinnadeln.

Zubereitung: Geschälte Schalotten achteln, Paprikaschote in Stücke schneiden, beides in Butterschmalz anbräunen, herausnehmen, warm halten. Filet in 2 cm dicke Scheiben schneiden, beidseitig braun anbraten. Mehl überstäuben. Mit Brühe ablöschen. Gestückelte Tomaten samt Saft, Schalotten und Paprikaschote unterrühren. Mit Paprikapulver, Rosmarin, Salz und Pfeffer kräftig würzen. 25 min zugedeckt schmoren.

Gulaschtopf Toscana

Zutaten (für 4 Personen): 3 gehackte Knoblauchzehen, Salz, Paprikapulver, Thymian, abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone, 3 grob gewürfelte Schalotten, Öl, 800 g Kalbsbrust, 80 g Tomatenmark, 125 ml leichter Rotwein, 500 g Tomaten mit Saft (Dose), 500 g gewürfelter Gemüsemix (zum Beispiel Auberginen, Zucchini, Sellerie und Karotten).

Zubereitung: Knoblauch, Salz, Paprikapulver, Thymian und Zitronenschale vermengen. Schalotte in Öl glasig angehen lassen, herausnehmen. Mehr Öl in den Topf geben, mundgerecht gewürfeltes Fleisch kräftig anbraten. Tomatenmark einrühren. Mit Wein ablöschen, gestückelte Tomaten samt Saft und Schalotten zugeben. Gewürfeltes Gemüse und Würzmix unterrühren, aufkochen. Zugedeckt 30 min sanft schmoren, ab und zu umzurühren. Aufgedeckt 20 min weiterköcheln, bei Bedarf Wasser angießen.

Saftgulasch nach Wiener Art

Zutaten (für 4 Personen): 400 g Tomaten, je 800 g Rinderfilet und Schalotten, Schmalz, 2 Zehen Knoblauch, Paprikapulver, Salz, Kümmel, 125 ml kräftiger Rotwein, 4 EL Schmand.

Zubereitung: Tomaten kreuzweise einschneiden, überbrühen, pellen, Kerne entfernen, Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Filet und geschälte Schalotten würfeln. Schalotten im Schmalz glasig angehen lassen. Filet zugeben, anbraten. Geschälten und gehackten Knoblauch begeben. Paprika überstäuben, Tomaten unterrühren, salzen und mit etwas Kümmel abschmecken. Mit Wein ablöschen. Zugedeckt 30 min sanft garen, Schmand unterziehen.



Saftiger Gulasch schmeckt mit Semmelknödeln, aber auch mit Kartoffeln, Reis, Nudeln und Spätzle hervorragend.

Foto: picture-alliance/dpa/Stockfood