

PORTIONEN

4-6

ZEIT GESAMT

180 min

LEVEL

easy

Rezept

RINDERGULASCH

Kennst Du das auch? Es gibt Gerichte, die schmecken jedes Mal besser, je häufiger man sie aufwärmt. So ein richtig guter **Eintopf** schmeckt doch an Tag 2 viel besser, als direkt beim ersten Kochen. Dann haben die Zutaten ihren Geschmack weiter gegeben und vermischen sich miteinander. Ich liebe das!

Genauso ist es dann auch mit einem richtig guten Gulasch. Das schmeckt viel besser, wenn es einen Tag lang durchgezogen ist. Ich habe ja schon betont, dass es Dinge, die mir nicht schmecken, dann auch in meinen Rezepten nicht vorkommen.

Aus diesem Grund habe ich in meinem Gulaschrezept auch keine Zwiebeln oder gar Knoblauch verwendet. Wer das vermisst, kann beides natürlich hinzufügen. Ich habe bei diesem Rezept eine wirklich rare Ausnahme gemacht, denn ich trinke seit dem Teeniealter keinen Alkohol (getestet und für nicht lecker befunden – bis heute), habe allerdings etwas Rotwein verwendet, um dem Gulasch neben den anderen Zutaten etwas Pep zu verleihen. Da das Gulasch sehr lange kocht, bin ich mir sicher, dass selbst meine Spezialnase nachher keinen Alkohol mehr heraus schmeckt und riecht. Aber das kannst Du selbst am besten beurteilen.

Ach ja, das Fleisch, lass' Dich am besten vom Metzger Deines Vertrauens beraten, welches Fleisch dafür am besten geeignet ist. Ich kann Dir sagen, dass ich Fleisch vom Jungbullen hatte – und das war großartig!



ZUTATEN

- 1 kg Bio-Rindfleisch
- 2 mittlere Karotten
- 1 Dose geschälte Tomaten (ca. 425 g)
- 1/8 L Rotwein
- 2-3 EL **Gemüsekonzentrat** (oder Gemüse- oder Rinderbrühe)
- Salz, rotes Paprikapulver
- 1/2 **Butternut-Kürbis**
- Butterschmalz
- Frischkäse (optional)

*Gulasch schmeckt aufgewärmt
noch viel besser!*



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Sollte Dir der Metzger das Fleisch nicht schon fertig in mundgerechte Würfel geschnitten haben, solltest Du das an dieser Stelle tun. Da ich keine Fettränder mag, wenn sie nicht wirklich cross gebraten werden können, entferne ich diese vom Gulaschfleisch, so dass nur mageres Fleisch verwendet wird.

SCHRITT 2

Nun die Fleischwürfel in kleinen Portionen scharf in Butterschmalz anbraten. Das ist ein wichtiger Schritt, denn wenn Du zu viel Fleisch in die Pfanne gibst, tritt viel Flüssigkeit aus dem Fleisch aus, es wird dann mehr gedämpft als gebraten und wird schnell zäh. Also lieber die Arbeit machen und das Fleisch in mehreren Portionen anbraten und dann in einen größeren Topf oder eine hohe Pfanne geben, bis die anderen Zutaten hinzukommen.

SCHRITT 3

Nun die geschälten Tomaten, 2-3 EL Rinder- oder Gemüsebrühe (ich habe hierfür mein **Gemüsekonzentrat** verwendet) und das 1/8 L Rotwein hinzugeben. Das ganze auf mittlerer Hitze köcheln lassen.

SCHRITT 4

Die Karotten schälen, in grobe Stücke schneiden und mit in die Pfanne geben. Gewürze nach Geschmack hinzufügen. Bei mir war es etwas Salz und ein ordentliches Maß an Paprikapulver. Das gehört für mich auf jeden Fall ins Gulasch. Mehr Gewürz habe ich nicht benötigt.

SCHRITT 5

Nun das Gulasch mind. 1 Stunde vor sich hin köcheln lassen. Achtung, es sollte nicht anbrennen, von daher immer mal umrühren und prüfen, ob die Temperatur passend ist.

SCHRITT 6

Ich lasse das Gulasch nach dem Köcheln gerne 1 Tag lang kühl gestellt ziehen, bevor ich es zum Essen erwärme. Natürlich kannst Du es aber auch direkt essen.

SCHRITT 7

Als Beilage kannst Du natürlich z.B. Nudeln aus Kichererbsen, roten Linsen, Algennudeln oder Konjakreis bzw. -nudeln verwenden. Ich habe in diesem Fall Butternutkürbis gewählt. Den habe ich geschält und gewürfelt in der Pfanne erst angebraten und zum fertig Garen in die Mitte es Gulaschtopfes gegeben. So kann der Butternutkürbis sich mit der Soße des Gulasch voll saugen und in der Flüssigkeit fertig garen.

SCHRITT 8

Durch das Lage Köcheln (bei geschlossenem Deckel) habe ich keinerlei weitere Bindemittel für das Gulasch verwenden müssen. Zum Anrichten nehme ich dann gerne einen Klecks Frischkäse oder Sahne (ungesüßt) auf den Teller und genieße. Guten Appetit!