

ÜZ-Rezept des Monats Oktober 2011

Was bei uns Gulasch heißt, wird im ungarischen Pörkölt oder Paprikás genannt. Gulasch kommt in der gesamten pannonischen Tiefebene (ein ausgedehntes Tiefland im südlichen Ostmitteleuropa, dessen größter Teil in Ungarn liegt) vor. Von hier aus hat diese Spezialität die Welt erobert.

Gulasch ist ein Ragout aus Rind-, Kalb-, Schweine-, Lamm-, Hammel- oder sogar Pferdefleisch. Bei fast allen Rezepten sind Paprika, Zwiebel, Kümmel und Knoblauch die Grundzutaten. Variationen entstehen durch die Zugabe von Kartoffel, Sauerkraut, Pilzen und Gemüse.

Nach einem Spaziergang im feuchten Herbstwetter ist Zeit für ein

„gut gewürztes, wärmendes Gulasch“

Das beste Gulasch wird in größeren Mengen langsam gegart und wird durch mehrmaliges Aufwärmen besonders geschmackvoll. Aus der Vielzahl der Gulaschrezepte hat die ÜZ Lültsfeld für Sie folgende ausprobiert:

- *Ungarisches Kesselgulasch „Pörkölt“*
- *Szegediner Gulasch*
- *Wildgulasch mit Pilzen*
- *Wurstgulasch*
- *Vegetarisches Gulasch*
- *„Rotes Früchtegulasch“ mit Milchreis*

Da Gulasch auch aus zäherem Fleisch zubereitet werden kann und die Zubereitung einfach ist, wurde es zum Standardgericht des Militärs – zubereitet in der transportablen Feldküche - der „Gulaschkanone“.

Ungarisches Kesselgulasch „Pörkölt“

Die Ursprünge des Gulaschs reichen bis ins Mittelalter. Es wurde von den ungarischen Hirten am offenen Feuer zubereitet und hatte damals noch keine Paprika als Bestandteil. Es war eine einfache Suppe aus Fleisch und Zwiebeln. Ungarisches Gulasch, in der Landessprache „Gulyas-hus“ genannt, wurde Ende des 18. Jahrhunderts zum ungarischen Nationalgericht erklärt.

Zutaten

für ca. 15 Personen

1,5 kg Zwiebeln
5 kg Rindfleisch aus der Keule
400 g Schweineschmalz
8 EL Paprikapulver
10 Knoblauchzehen
1 Dose pürierte Tomaten
200 g Tomatenmark
150 g Paprikacremepaste „SCHARF“
150 g Paprikacremepaste „DELICAT“
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Cayennepfeffer nach Belieben
5 EL Kümmel
3 Lorbeerblätter
3,5 kg festkochende Kartoffeln
10 rote Spitzpaprika
3 Stangen frisches Weißbrot



Zubereitung

- Zwiebeln schälen und grob würfeln. Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
- Schmalz in einem Kessel (30 l Inhalt) über offenem Feuer erhitzen. Fleisch darin anbraten. Zwiebeln zugeben, unter ständigem Rühren glasig dünsten. Paprikapulver und kleingeschnittenen Knoblauch zugeben, kurz mitrösten.
- Mit Tomatenpüree und Tomatenmark ablöschen und Wasser aufgießen, bis das Fleisch bedeckt ist. Mit Paprikacreme, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Kümmel abschmecken. Garzeit ca. 1 – 1½ Stunden, dabei immer wieder umrühren.
- Kurz vor Beendigung der Garzeit klein geschnittene Spitzpaprika und Kartoffeln zugeben und solange kochen, bis die Kartoffeln weich sind. Nochmals abschmecken. Mit Stangenweißbrot servieren

Szegediner Gulasch

wird auch Krautgulasch oder Krautfleisch genannt. Es wird mit Sauerkraut und Sauerrahm zubereitet.

Zutaten:

für 6 Personen

1,7 kg Schweineschulter, ohne Haut und Knochen
150 g Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
60 g Schweineschmalz
3 gestr. EL Paprikapulver, edelsüß
2 EL Tomatenmark
800 ml Rinderbrühe
1 EL Kümmel
Salz
Cayennepfeffer
abgeriebene Schale einer halben Zitrone
3 rote Paprika
1 kg Sauerkraut
350 g Schmand



Zubereitung:

- Fleisch in etwa 4 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und grob hacken.
- Schmalz in einem Schmortopf sehr heiß werden lassen. Fleisch bei großer Hitze rundherum anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben, kurz mitbräunen. Paprikapulver und Tomatenmark zugeben, gut durchrühren. Mit Rinderbrühe aufgießen und mit Salz, Cayennepfeffer und Kümmel würzen. Im geschlossenen Topf ca. 1½ Stunden bei geringer Hitze schmoren.
- In der Zwischenzeit Paprika putzen und im Mixer mit etwas Wasser fein pürieren. Mit dem Sauerkraut zum Fleisch geben, abschmecken und nochmals 40 Min. im geschlossenen Topf bei milder Hitze garen lassen.
- Vor dem Servieren Gulasch auf Teller anrichten und mit Schmand begießen. Dazu passen Petersilienkartoffel oder Graubrot.

Hinweis:

- Paprikapulver nie stark mitbraten. Es wird bitter.

Wildgulasch mit Cranberries mit Pilzen

Zutaten:

für 6 Personen

750 g Wildfleisch
5 Wacholderbeeren
½ TL Pfefferkörner
4 Lorbeerblätter
2 Nelken
1 Sternanis
1 TL brauner Zucker
1 kleine Zwiebel
2 EL Rapsöl
2 EL Mehl
2 TL Tomatenmark
¼ l Rotwein oder Johannisbeersaft
½ l Wildfond
2 EL Johannisbeergelee
2 EL Preiselbeeren
250 g Pilze

Zubereitung:

- Pfefferkörner fein mörsern. Fleisch in Würfel schneiden und mit Pfeffer, Wacholderbeeren, Nelken, Sternanis, Lorbeerblättern und etwas Öl marinieren. Mit Klarsichtfolie abgedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
- Pilze putzen und je nach Größe in Scheiben oder Viertel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.
- Fleisch und Zwiebel in heißem Öl anrösten, mit Zucker bestreuen und kurz karamellisieren lassen. Mit Mehl bestäuben, kräftig durchrühren und mit Rotwein ablöschen. Aufkochen und anschließend mit Wildfond auffüllen. Mit Preiselbeergelee und Salz abschmecken. Bei schwacher Hitze 30 – 40 Min. köcheln lassen
- Kurz vor Beendigung der Garzeit Gewürze entfernen. Preiselbeeren und Cranberries unterheben und nochmals abschmecken. Pilze in Butterschmalz kurz anbraten und vor dem Servieren unter das Gulasch heben.

Als Beilage Nussspätzle servieren:

- Aus 750 g Mehl, 150 g gemahlene Nüssen, 6 Eiern, Salz und lauwarmen Wasser einen Spätzlesteig rühren.
- Den Teig mit einem Spätzleshobel in kochendes Wasser geben, aufwallen lassen, heraus nehmen und kalt abschrecken. Vor dem Servieren kurz in heißer Butter schwenken.

Wurstgulasch mit Zucchini

Ein köstliches Gulaschgericht. Zucchini und Paprika sorgen für die nötigen Vitamine

Zutaten:

für 6 Personen

1 mittelgroße Zwiebel

1 EL Öl

200 g Zucchini

1 grüne Paprikaschote

100 g frische Champignons

400 g Tomaten aus der Dose

Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian, Rosmarin

1 EL Tomatenmark

¼ l Gemüsebrühe

2 EL Creme fraîche

Soßenbinder hell

350 g Fleischwurst

Zubereitung:

- Zwiebeln schälen und würfeln, Zucchini würfeln, Paprika halbieren, putzen, waschen und würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Geputztes Gemüse mit einem Teller zudecken!
- Zwiebeln im Öl glasig braten, zerkleinertes Gemüse zugeben und kurz mit anbraten. Mit den Dosentomaten aufgießen und ca. 5 Min. zugedeckt köcheln lassen. Das Gemüse soll noch „al dente“ sein. In der Zwischenzeit Fleischwurst würfeln.
- Mit Salz und Kräutern abschmecken, evtl. mit Soßenbinder leicht binden und mit Creme fraîche verfeinern.
- Zum Schluss die Fleischwurst unterrühren, nochmals aufkochen lassen und sofort servieren!

Dazu passen Reis, Cous-Cous, Kartoffeln und Baguette.

Vegetarisches Gulasch

Das Schälen von Topinambur ist eine Strafarbeit. Bei Rohkostsalaten kann die Schale auch mitgegessen werden. Sollen die stark verzweigten Knollen gegart werden, ist das Aufkochen vor dem Schälen eine große Hilfe.

Zutaten:

für 6 Personen

1 kg Tofu
Sojasauce
1 Bund Lauchzwiebeln
500 g Topinambur
2 rote Paprika
3 Knoblauchzehen
1 TL frischer Ingwer
250 g TK-Zuckerschoten
2 EL Öl
500 ml Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer aus der Mühle
1 EL heller Saucenbindern
200 g Sojasprossen aus dem Glas
frische Korianderblätter



Topinambur-Pflanze

Zubereitung:

- Tofu würfeln und mit 3 EL Sojasauce marinieren. Topinambur schälen, würfeln und in Wasser legen, damit er nicht braun wird.
- Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Paprika putzen, waschen, in Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen, würfeln und zusammen mit etwas Salz zu einer feinen Paste mörsern.
- Tofu abtropfen lassen, in heißem Öl anbraten. Topinambur, Lauchzwiebeln, Paprika, Zuckerschoten und Ingwer-Knoblauchpaste zugeben, kurz mitbraten. Mit Sojasauce würzen und mit Gemüsebrühe ablöschen. Etwa 10 Min. zugedeckt leise köcheln lassen.
- Mit Salz und Pfeffer würzen, Soßenbinder einrühren, nochmals kurz aufkochen. Sojasprossen abgießen und unterrühren. Nur kurz erwärmen und sofort servieren. Je nach Geschmack mit frischen Korianderblättern oder Petersilie bestreuen.

Rotes „Früchte-Gulasch“ mit Milchreis

Zutaten:

für 6 Personen

für den Milchreis

500 ml Milch

125 g Milchreis

50 g Zucker

2 P. Vanillezucker

1 Prise Salz

Saft von zwei Zitronen

1 Becher Sahne

für das Fruchtegulasch

500 g frische rote Früchte (Kirschen, Himbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Erdbeeren, Brombeeren)

1 EL Zucker

Saft einer Limette

500 g Erdbeeren, frisch oder gefroren

etwas Puderzucker

frische Minzeblätter

Zubereitung:

- Für den Reisbrei Milch mit 20 g Zucker, Vanillezucker und Salz aufkochen, Reis einrühren, einmal aufkochen lassen und bei geringer Hitze ca. 40 Min. zugedeckt ausquellen lassen. Deckel dabei nicht öffnen. Zugedeckt abkühlen lassen.
- 30 g Zucker und Zitronensaft aufkochen, unter den Reisbrei heben. Sahne steif schlagen, unter den kalten Reisbrei heben. Die Masse in 6 Portionsringe füllen, glatt streichen und mindestens drei Stunden kalt stellen.
- Für das „rote Früchte-Gulasch“ Obst nach Saison putzen und nach Bedarf in Stücke schneiden. Erdbeeren mit Zucker und Limettensaft fein pürieren, eventuell noch etwas nachsüßen
- Zum Anrichten aus der Erdbeersauce einen Soßenspiegel legen. Milchreis vorsichtig aus den Ringen lösen und auf die Teller setzen. Mit Fruchtstücken und Melisseblättern ausdekorieren und mit Puderzucker bestäuben.

*Einen sonnigen Herbst wünscht
Ihnen die ÜZ Lülsfeld*



*Lärchenbaum
im
Herbstkleid*