

Rinder-Gulasch-Gerichte

Für 2 Personen

Rinder-Gulasch:

1200 g Rindergulasch	1200 g Zwiebeln	3 TL Paprikapulver, edelsüß
3 TL Paprikapulver, scharf	3 TL Majoran, getrock.	3 TL Thymian, getrock.
3 TL Kümmel, ganz	1 ½ Zitrone	6 EL Pflanzenöl
6 Lorbeerblätter	6 ganze Nelke	Salz, Pfeffer
6 Knoblauchzehen	900 ml Brühe	ein Schuss Rotwein
3 EL Senf, mittelscharf	6 EL Tomatenmark	2-3 TL Speisestärke

Gulasch mit Tortillas:

1/3 vom obigen Gulasch	50 g roten, gewürf. Paprika	50 g gelben, gewür. Paprika
eine Chilischote	100 g Mais	60 g Kidneybohnen
60 g geriebenen Cheddarkäse	4 Tortillas á 25 cm	oder 4 Tacos
10 g Pflanzenöl		

Gulasch-Nudelauflauf:

1/3 vom obigen Gulasch	100 g Schältomaten, gewürfelt	100 g Emmentaler gerieben
150 g Röhrennudeln	200 g Zucchini	10 ml Olivenöl

Rinder-Gulasch:

Rindergulaschwürfel mit Senf vermengen. Dies gibt Aroma und einen besseren Bratensatz. Dann das Öl in einem großen Topf erhitzen, die Fleischwürfel scharf anbraten bis diese schön gebräunt sind. Darauf achten, dass nur so viel Fleisch im Topf ist, dass der Boden bedeckt ist, ist mehr darin, zieht es zu viel Wasser. Sonst das restliche Fleisch auf 2 oder 3 Mal anbraten.

Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen oder feine Würfel schneiden. Das gebratene Fleisch nach dem Bräunen herausnehmen und die Zwiebeln im gleichen Topf glasig anbraten, danach sofort das Fleisch wieder dazugeben.

Dann kommt der gehackte Knoblauch hinzu. Mit beiden Paprika-Gewürzen bestreuen, das Tomatenmark dazu, anbräunen und mit der Brühe (dann kein Salz mehr) oder Wasser auffüllen. Den Kümmel klein hacken, die Zitronenschale fein abreiben und mit den anderen Gewürzen zum Fleisch geben.

Alles bei niedriger Hitze knapp unterm Siedepunkt ca. 2,5 Stunden garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, zum Binden die Speisestärke mit Wein angerührt dazugeben. Ist es zu scharf geworden, etwas Sahne hinzufügen.

Um genug Gulasch für die nächsten zwei Tage zu haben - am ersten Tag nur ein Drittel des Gulaschs nehmen. Als Beilage geeignet Semmelknödel, Reis oder Nudeln.

Am 2. Tag ein Drittel des fertigen Gulasches nehmen und daraus eine Tortilla- oder Tacofüllung machen

Die fertigen Fleischstücke kalt aus der Gulaschsauce nehmen und diese in 1 bis 2 Zentimeter große Streifen oder kleine Würfel schneiden.

Mit Tacos:

Das Öl erhitzen und darin die gewürfelten Paprikastücke kurz anbraten. Jetzt die fein gehackte Chili, den Mais, die Kidneybohnen und die Fleischwürfel dazugeben. Alles mit der restlichen Gulaschsauce erwärmen und die Hälfte des Käses unterheben.

In die Tacoschalen die fertige Masse füllen und den Restkäse obenauf streuen. Die Tacos in den vorgeheizten Backofen geben und damit die Tacos nicht umfallen, rechts und links als Halterung eine halbe Kartoffel mit der Schnittseite nach unten setzen.

Mit Tortillas:

Auf die vier Weizentortillas die fertige Masse verteilen, einrollen und den Restkäse obenauf streuen. Für 5 Minuten in den vorgeheizten Backofen bei 160 bis 180° C geben, bis der Käse gut geschmolzen ist.

Als Ergänzung zu beiden Varianten passt Sour-Cream und ein Salat.

Gulasch-Nudelauf mit Zucchini:

Die Zucchini in 2 cm große Würfel schneiden. In der Zwischenzeit die Nudeln al dente kochen. Dann die Zucchini kurz anbraten, das Gulasch dazugeben und die gekochten Nudeln darin vermengen.

Alles in eine Auflaufform füllen, mit Käse bestreuen und im auf 180° vorgeheizten Backofen ca. 20 bis 25 Minuten knusprig überbacken.

Pellkartoffeln statt Nudeln:

Dazu das Gulasch mit den Zucchiniwürfeln in die Auflaufform geben, die Pellkartoffel, in Scheiben fächerartig darauf anreihen, Käse darüberstreuen und bei 180° ca. 20 bis 25 Minuten backen.

Alexander Herrmann am 18. November 2022