

# Ungarisches Gulasch



Mein türkischer Lebensmittelhändler ist beim Essen eher konservativ. Er plädiert dafür, Speisen immer so zuzubereiten wie früher, es gebe Grenzen, die man beim Kochen nicht überschreiten darf, und jegliche weitere Zutat zu einem Gericht verfälsche den Geschmack, weil es schließlich schmecken soll wie – „bei Müttern“ oder „bei Oma“. Nur dann ist ein Gericht eben ursprünglich, wie es „schon immer“ zubereitet wurde, und deswegen plädiert er für den sorgsamsten Umgang mit wenigen Zutaten wie Fleisch, Kartoffel, Tomate, Zwiebel und Pepperoni.

Ich selbst kann dem nicht viel abgewinnen und finde dieses Essverhalten eher langweilig. Ich bin eher kreativ. Mir fällt zu den meisten Gerichten noch eine ganze Menge ein, hier noch ein wenig Sahne, da ein Schuss Weisswein, vielleicht noch ein wenig Knoblauch oder auch Chili und dann noch ein paar andere Gewürze. Deswegen kann ich auch solchen Kreationen, die ja

schon fast alltäglich sind, wie Schokolade mit Chili, etwas abgewinnen. Und ich habe deshalb auch eine erfolgreiche Kreation eines Nachtischs mit Erdbeeren, Honig und Chili erfunden. Lecker!

Nur, bei einigen Gerichten muss man dennoch die Kreativität unterbinden und sich an strikte Vorgaben halten, wenn genau das herauskommen soll, was der Name eines Gerichts verspricht. Gulasch kann man in den verschiedensten Arten zubereiten. Man kann immer ein wenig das Rezept variieren, zusätzlich ein wenig Gemüse hinzufügen, mit Senf oder anderen Gewürzen abschmecken, oder auch Sahne oder Sojasauce kann man zum Verfeinern der Sauce verwenden. Aber Ungarisches Gulasch hat ein ganz eigenes, unverwechselbares Rezept, so dass auch immer ein „unverändertes“ Ungarisches Gulasch nach dem Zubereiten herauskommt. Wenn man dies zubereiten will, sollte man am Originalrezept möglichst wenig verändern. Nur so erhält man den ursprünglichen Geschmack.

### **Zutaten für 1 Person:**

- *250 g Rindergulasch*
- *½ Gemüsezwiebel*
- *4 Zehen Knoblauch*
- *1 rote Paprika oder auch 2 kleine rote Spitzpaprika*
- *1 grüne Paprika oder auch 2 milde grüne Pepperoni*
- *½ l Rinderfond*
- *1 EL Tomatenmark*
- *1 rote Chilischote*
- *2 Lorbeerblätter*
- *½ TL Kümmel*
- *½ Zitrone (Schale einer biologisch produzierten Zitrone oder Saft)*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *scharfer Paprika*
- *Olivenöl oder Butter*

## Zubereitung:

Schneiden Sie die Zwiebel und den Knoblauch in Scheiben. Erhitzen Sie in einem kleinen Topf das Olivenöl oder die Butter. Dünsten Sie die Zwiebel und die Knoblauchzehen darin. Geben Sie das Fleisch dazu und braten sie alles zusammen an. Dann mischen Sie das Tomatenmark unter.

Nehmen Sie den Topf vom Herd. Geben Sie Lorbeerblätter, Paprikagewürz, die Zitronenschale oder den Saft, Kümmel, Salz und Pfeffer hinzu und füllen Sie alles mit dem Rinderfond auf. Dann lassen Sie alles bei kleiner Hitze 40 Min. köcheln.



Scheiden Sie die Paprika oder Pepperoni in kleine Stücke und die Chilischote in Streifen. Geben Sie alles zu dem Gericht hinzu. Dann lassen Sie alles nochmals 10 Min. köcheln. Danach das Gulasch eventuell nochmals mit Salz, Pfeffer oder Paprika abschmecken.

Zum ungarischen Gulasch passen gut Semmelknödel, Kartoffelknödel, Bandnudeln oder Tagliatelle.

**Zubereitungszeit:** 10 Min. • **Garzeit:** 50 Min.