

## Informationen zur Sendung vom 05.03.2024

### Rindergulasch

Von Ulla Scholz

#### Zutaten (für 4-6 Portionen)

750 g Rindergulasch, gewürfelt  
600 g Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
½ Liter Brühe  
½ Liter trockener Rotwein  
2 Lorbeerblätter  
1 Karotte  
100 g Sellerie  
1-2 EL Tomatenmark  
1 EL Paprikapulver  
2 rote Paprikaschoten  
½ TL Kümmel  
½ unbehandelte Zitrone  
Salz  
Pfeffer  
Nach Gusto Chiliflocken  
Pflanzenöl oder Butterfett zum Anbraten

#### Außerdem

100 g Sauerrahm  
Frische Petersilie zum Garnieren  
Selbstgemachte Spätzle  
oder Kartoffeln als Beilage

#### Zubereitung

Das Gemüse schälen. Die Zwiebeln in grobe Würfel teilen. Den Knoblauch halbieren und die Karotte und den Sellerie in mittelfeine Würfel teilen.

Etwas Salz und das Paprikapulver in eine kleine Schüssel geben und gut vermischen. Die Gulaschwürfel auf einem Blech ausbreiten und mit der Gewürzmischung von allen Seiten bestreuen.

In einer Pfanne oder einem Bräter etwas Butterfett erhitzen. Das Fleisch portionsweise 2-3 Minuten anbraten und jeweils in eine Schüssel geben. Die Pfanne nicht ausspülen, sondern besser noch etwas Öl oder Butterfett nachgeben. Die Zwiebelwürfel mit den Gemüsestücken einfüllen und kräftig anrösten. Nach einigen Minuten das Tomatenmark einrühren und weiterbraten. Darauf achten, dass nichts anbrennt, dann mit Brühe ablöschen.

Das Fleisch und den Gemüseansatz in einen Bräter füllen. Mit Lorbeerblättern, Knoblauch und Rotwein würzen. Einen Deckel auflegen und den Topf bei 175 Grad für circa zwei Stunden oder auch noch etwas länger in den Backofen stellen.

## Informationen zur Sendung vom 05.03.2024

### Rindergulasch

Von Ulla Scholz

Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in Würfel teilen. Den Kümmel in einen Mörser geben und fein zermahlen. Die Zitronenschale abreiben und mit dem Kümmelpulver mischen. Wenn das Fleisch gar ist – es sollte butterzart sein – den Topf aus dem Ofen nehmen und die Lorbeerblätter herausuchen. Die Paprikastücke unterrühren, möglicherweise noch etwas Flüssigkeit zugeben und alles noch einmal im Ofen oder oben auf der Herdplatte zehn

Minuten köcheln lassen. Zuletzt mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken oder Cayennepfeffer abschmecken. Kurz vor dem Anrichten die Kümmel-Zitronen-Mischung einrühren. In der Regel muss der Fleischsud nicht mehr mit Kartoffelstärke gebunden werden. Die Aufgabe haben die geschmorten Zwiebeln, die mitgegart wurden, übernommen.

### Anrichten

Spätzle in Butter aufbraten, auf Tellern verteilen und Gulasch anlegen. Wer mag, kann mit einem Klecks Sauerrahm und Petersilie garnieren.

### Ullas Küchentipps

#### Welches Fleisch verwenden?

Fleischstücke aus der Schulter, Ober- oder Unterschale, sowie aus Hals oder Wade sind geeignet, weil sie von einer leichten Fettmarmorierung durchzogen sind. Das sorgt dafür, dass das Gericht später nicht trocken schmeckt.

Die Stücke sollten gut gereift sein – helles, rotes Fleisch ist meist nicht lange genug abgehangen. Beim Fleischkauf ist der Metzger die beste Wahl. Die Würfel sollten mindestens drei, aber besser vier Zentimeter Länge aufweisen. Das hat auch optische Gründe. Das Fleisch schrumpft beim Schmoren und sähe ansonsten wie eine Gulaschsuppe aus.

#### Der typische Geschmack

Das Salz mit dem Paprikapulver mischen. So kann man das Fleisch vor dem Anbraten gleichmäßiger würzen. Manche Profis geben auch noch gemahlene Pfeffer dazu. Ich pfeffere lieber erst nach dem Schmoren, damit der Pfeffer seine Schärfe behält. Klassisches Rindergulasch schmeckt leicht nach Paprikapulver, dezent nach Kümmelsamen und etwas Zitronenschale bringt Frische. Die Schärfe lässt sich über wenige Chiliflocken verstärken.

## Informationen zur Sendung vom 05.03.2024

### Rindergulasch

Von Ulla Scholz

#### **Kartoffeln oder Spätzle als Beilage**

Gut schmeckt es, wenn wir die Kartoffeln gegen Ende der Schmorzeit im Gulasch mitgaren. Es ist aber gar nicht so einfach den genauen Zeitpunkt abzugreifen, weil man nie genau weiß, wann das Fleisch weich ist. Kommen die Kartoffeln zu früh dazu und das Gulasch ist noch zu fest, zerfallen die Kartoffeln irgendwann zu Brei. Deshalb die Kartoffeln – sie sollten alle auf die gleiche Größe und an den Enden rund geschnitten sein – getrennt kochen, abschütten und zum Schluss zugeben. So ziehen die Kartoffeln in der Sauce und nehmen ein schönes Aroma an.

**Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!**