

# Kanonenfutter

Ein Gericht aus der guten alten k. u. k. Epoche, das uns heute noch genauso gut schmeckt: das **Gulasch**. Heute wie einst braucht es vor allem eines: Zeit

VON HOLGER STROMBERG

**D**as Gulasch ist – das verrät uns schon der Name (ungarisch: Gulyás) – ein Klassiker aus der österreichisch-ungarischen Küche. Was nicht heißt, dass es nicht auch ein Norddeutscher gut hinbekommt. Woran es bei manchen jedoch scheitert: am Paprikapulver. Viele Leute sehen Gewürze als nebensächlich an. Stattdessen sollten sie lieber kritisch sein. Mancher Paprika kann bitter schmecken. Ich habe lange gesucht, mein jetziger ungarischer Lieferant hat genau das, was ich mag.

Fehlerquelle zwei: die Geduld. Mancher kann's kaum erwarten. Aber das Fleisch muss zart werden, weich und faserig – das gelingt halt nicht im Handumdrehen.

Bei den Zwiebeln spare ich nicht, kosten ja auch nicht viel. Ich nehme immer fast dieselbe Menge Zwiebeln wie Fleisch. Die brate ich in einem Schmortopf an. Gebe dann das Tomatenmark dazu – auch das brate ich an. So verliert das Mark die Säure. Mit Wein ablöschen und wieder anrösten lassen: Dieses Spiel wiederhole ich dreibis viermal. Zum Schluss, wenn das Mark glänzt, bestäube ich das Ganze mit Mehl, damit später die Soße gut abbindet.

Und jetzt das Wichtigste: das Fleisch. Für ein traditionelles Gulasch verwendet man Rindfleisch, etwa von der Schulter oder der Keule. Hervorragend schmeckt auch Jungrind. Man kann aber auch halb Rind, halb Schwein nehmen.

An dieser Stelle rate ich euch (wieder mal): Jungs, leistet euch eine richtig große, schwere Pfanne! Denn um den röstigen Geschmack hinzubringen, müssen wir aufpassen, dass die große Menge Fleisch auch brät – und nicht kocht. Und wir geben am Herd Vollgas, nur nicht schüchtern!

Wenn unser Fleisch eine schöne Farbe bekommen hat, gieße ich es mit Wasser – noch besser ist Kalbsfond – auf. Damit löse ich die am Pfannenboden festgebackenen Röstanteile.



KÖCHEN MIT STROMBERG

Nun gebe ich das Fleisch mit dem Fond zu den gebratenen Zwiebeln mit dem Tomatenmark, füge Gewürze und die Zitronenzeste hinzu, sodass das Fleisch gerade so bedeckt ist. Mit dem Paprikapulver könnt ihr großzügig umgehen, das bringt die schöne rote Farbe mit. Denn leicht scharf und pikant soll es werden.

Aufpassen: Ab jetzt darf unser Gulasch nicht mehr anbrennen, sonst wird es bitter! Daher piano mit der Hitze und beim Garen immer wieder mal umrühren.

Ich als Koch kann jetzt die Beine hochlegen: Nun kommt Faktor Zeit zum Einsatz. Ich kriege das Gulasch in zwei Stunden bei 80 bis 100 Grad hin. Noch besser wird es jedoch, wenn es bis zu – haltet euch fest – sechs Stunden auf dem Herd steht. Das geht übrigens auch ganz gut im Römertopf, der leider aus der Mode gekommen ist. Oder: vormittags anbraten, nachmittags nachköcheln. Wenn mich also jemand

fragt, wie lange ein gutes Gulasch braucht, kann ich nur sagen: bis es halt zart ist ...

Mehr Rezepte von Starkoch Stromberg lesen Sie auf [www.derberater.de](http://www.derberater.de)



## Das Rezept: **GULASCH**

750 g	Gulaschfleisch
500 g	gehackte Zwiebeln
0,3 l	Rotwein
1–2 EL	Mehl
4 EL	Tomatenmark
3 EL	Paprikapulver
½ TL	Kümmel
2 Zehen	Knoblauch
1 TL	Majoran
1 Msp.	Cayennepfeffer
+	Rapsöl, brauner Kalbsfond, Thymian, Zitronenzeste, Chili, Pfeffer, Meersalz

**Gericht für:** 4 Personen  
**Dauer:** 20 Minuten + Kochzeit

**Zubereitung:** Fleisch trocken tupfen und mit 2–3 Löffel Rapsöl vermengen. Schmortopf erhitzen, Zwiebeln mit etwas Rapsöl darin anrösten. Tomatenmark zugeben und rührend anrösten. Mit Wein ablöschen, einkochen, wieder anrösten. Diesen Vorgang 3- bis 4-mal wiederholen, bis der Ansatz (also die Tomatenmark-Zwiebel-Masse) glänzt. Mit Mehl stäuben und kurz abrösten. Ansatz vom Herd nehmen. In der Pfanne Fleisch von allen Seiten gut anbraten. Fleisch zum Ansatz geben, mit Wasser/Kalbsfond übergießen, bis das Fleisch knapp bedeckt ist. Paprikapulver, Gewürze und Zitronenzeste zugeben. Zugedeckt im Ofen bei 80–100 Grad Celsius 2–6 Stunden zart schmoren. Mehrmals umrühren. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und servieren.

### STROMBERG-KNIFF:

Eine Viertelstunde vor Kochende 1–2 Peperoni reinschmeißen. Das bringt angenehme Schärfe – und auch was fürs Auge.

► IM NÄCHSTEN HEFT: KÄSESPÄTZLE