

Ungarisches Gulasch

Zartes Fleisch, sämige Sauce, satte Farben. Ein original ungarisches Gulasch, braucht nicht viele Zutaten, sondern nur Zeit und Liebe. Wichtig: Die Qualität vom Fleisch muss stimmen, die beste Wahl ist hier Rindfleisch aus der Unterschale. Ebenso entscheidend: die richtige Menge an Zwiebeln. Hier ist das optimale Verhältnis eins zu eins. Wir bereiten gerne eine große Menge zu und verköstigen gleich eine ganze Bande oder kochen das Gulasch auf Vorrat ein. Serviert wird es dann mit Salzkartoffeln, Nudeln oder Graubrot.



Ungarisches Gulasch | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (8 Portionen): 1,5 Kilo Rindfleisch (aus der Unterschale) | 1,5 Kilo Zwiebeln | 1,2 Kilo rote Paprika | 2 Esslöffel Öl | 750 Milliliter trockener Rotwein | 500 Milliliter [Rinderfond](#) | 4 Lorbeerblätter | 7 Esslöffel Salz | 7 Esslöffel Paprikapulver (geräuchert; aber nicht zu intensiv; ggf. mit normalem Paprikapulver vermengen) | 2 Esslöffel Zucker | 2 Esslöffel Kümmel



Ungarisches Gulasch | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (5 Stunden): 1. Rindfleisch parieren (von Sehnen etc. befreien) und in mundgerechte Stücke schneiden. 2. Zwiebeln schälen und würfeln. 3. Paprika waschen, vom Strunk befreien und grob würfeln. 4. Topf sehr heiß werden lassen und das Rindfleisch portionsweise anbraten, bis es von allen Seiten knusprig ist. 5. Zwiebeln im gleichen Topf glasig braten, dann die Paprika und Lorbeerblätter dazugeben und kurz mitbraten. 6. Mit 500 Milliliter Rotwein ablöschen. 7. Alles 30 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, dann die restlichen 250 Milliliter Rotwein hinzugeben. 8. Nach weiteren 30 Minuten die Hälfte des Fonds dazugeben, wieder runterreduzieren, dann den Rest hinzufügen und wieder köcheln lassen. 9. Fleisch hinzugeben und das Gulasch 60 Minuten schmoren. 10. Mit Salz, Paprikapulver, Zucker und Kümmel abschmecken. 11. Gulasch mindestens 30 Minuten ziehen lassen (am besten gekühlt über Nacht).

Dazu passen hervorragend: Nudeln, Salzkartoffeln oder Graubrot! Probier auch meine [ungarische Gulaschsuppe](#) und weitere [osteuropäische Gerichte](#) wie [gefüllte Paprika](#), [Bigos](#), [Cevapcici](#), [Piroggen](#) und [Djuvecris](#).

Nährwerte/Portion: 235 Kalorien | 22,1 Gramm Fett | 8,4 Gramm Kohlenhydrate | 3,8 Gramm Eiweiß