

Zutaten für 1 großen Topf für ca. 6-8 Personen:

Marinade:

2 kg Rindfleisch
1 EL Salz (20 g)
2 EL Paprikapulver (20 g)
1 TL Pfeffer (3 g)
80 ml Sonnenblumenöl

50 ml Sonnenblumenöl
1,5 kg Zwiebeln
1 EL Knoblauchpaste oder 5 Knoblauchzehen (25 g)
4 EL Tomatenmark (100 g)
2 EL Paprikapulver (20 g)
2 EL Mehl (40 g) (optional)
800 ml Rinderbrühe

Mix fürs Teesieb:

2 Lorbeerblätter
1 TL Pfefferkörner
5 Pimentkörner
5 Wacholderbeeren
1 TL Senfkörner

Zum Verfeinern:

2 TL Majoran
1 EL Honig (20 g)
1 EL frische oder gefrorene Kräuter wie Petersilie und Schnittlauch
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- 1) Schneidet das Fleisch in mundgerechte Stücke. Vermischt alle Zutaten für die Marinade. Massiert diese in die Fleischstücke ein und lasst sie mind. 1 Stunde ziehen, am besten aber, gut abgedeckt, über Nacht im Kühlschrank. Das marinierte Fleisch ist 2-3 Tage lang im Kühlschrank haltbar, sofern es frisch verarbeitet und mariniert wird.
- 2) Schält die Zwiebeln und zerkleinert sie möglichst fein. Ich mache das im Universalzerkleinerer. Bereitet einen großen Topf vor und erhitzt darin das Öl (50 ml).
- 3) Bratet die Zwiebeln in 2 Touren scharf an. Dann gebt ihr Knoblauch, Tomatenmark, Paprikapulver und Mehl dazu.
- 4) Löscht alles mit der Brühe ab, gebt das Fleisch dazu. Drückt das Teesieb mit den Gewürzen hinein und kocht alles kurz auf. Reduziert die Hitze auf mittlerer Stufe (bei mir 4-5 von 9). Kocht das Gulasch ca. 2,5 Stunden mit Deckel bzw. so lange, bis es sehr zart ist. Nach dieser Zeit kocht ihr es für ca. 30 min auf Stufe 3 von 9 ohne Deckel weiter, damit noch etwas Flüssigkeit verdunstet und es sämiger wird.
- 5) Zum Schluss rührt ihr Honig und Majoran ein und würzt bei Bedarf mit Salz und Pfeffer nach.



Tipps:

1) Haltbarkeit: das Gulasch ist im Kühlschrank 1 Woche haltbar, lässt sich aber auch gut einfrieren. Die Haltbarkeit beträgt dann ca. 6 Monate.

2) Beilagen: zu Gulasch passen viele Beilagen, die das würzige, kräftige Aroma des Gerichts ergänzen und die Sauce gut aufnehmen. Hier sind einige Optionen, von denen ihr auf meinen Blog auch ein Rezept findet):

- a) Semmelknödel
- b) Petersilkartoffeln oder Püree
- c) Frisches Weißbrot (mehrere Rezepte auf meinem Blog)
- d) Polenta
- e) Reis

Außerdem:

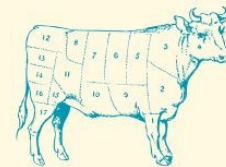
Kartoffelknödel
Spätzle
Bandnudeln oder Eiernudeln

3) Salate: zu Gulasch passen Salate, die Frische und einen Kontrast zur Würze des Gerichts bieten. Besonders geeignet sind:

- a) Grüner Blattsalat: Mit einem einfachen Essig-Öl-Dressing.
- b) Gurkensalat: Fein gehobelte Gurken mit Dill-, Essig- und Joghurt-Dressing.
- c) Tomatensalat: Reife Tomaten mit roten Zwiebeln und Essig-Öl-Dressing.
- d) Krautsalat: Klassisch mit Weiß- oder Rotkohl, Essig und Kümmel.

Für ein besonders weiches und saftiges Rindsgulasch eignen sich jene Teile vom Rind, die viel Bindegewebe und Fett enthalten. Diese verleihen dem Gulasch bei längerer Kochzeit eine zarte Konsistenz und intensiven Geschmack. Folgende Stücke sind ideal:

1. Schulter (Bug): Ein Stück mit relativ viel Bindegewebe, das sich gut zerkocht und dem Gulasch eine schöne, sämige Konsistenz verleiht.



2. Wade (auch Beinscheibe genannt): Das Fleisch der Wade ist durchzogen von Sehnen und Bindegewebe. Es wird beim Kochen besonders zart und gibt dem Gulasch eine kräftige Brühe.

3. Brustkern: Ein eher fettiger Teil, der durch das Schmorverfahren schön weich wird und für eine gute Saftigkeit sorgt.

4. Hals oder Nacken: Ebenfalls ein durchwachsenes Stück, das durch das lange Schmoren zart wird und dem Gericht einen kräftigen Geschmack gibt.

5. Hochrippe oder Fehlrippe: Diese Stücke eignen sich ebenfalls gut, insbesondere wenn etwas mehr Fett gewünscht ist.



Sastojci za 1 veliki lonac (za 6-8 osoba):

Marinada:

2 kg goveđeg/junećeg mesa
1 kašika soli (20 g)
2 kašike mljevene paprike (20 g)
1 kašičica bibera (3 g)
80 ml suncokretovog ulja

Ostalo:

50 ml suncokretovog ulja
1,5 kg crvenog luka
1 kašika paste od bijelog luka ili 5 čehni (25 g)
4 kašike koncentrata paradajza (100 g)
2 kašike mljevene paprike (20 g)
2 kašike brašna (40 g) (po želji)
800 ml juneće supe/temeljca

Mješavina za čajno sito:

2 lista lovora
1 kašičica bibera u zrnu
5 zrna pimenta
5 bobica kleke
1 kašičica sjemenki gorušice

Na kraju:

2 kašičice mažurana
1 kašika meda (20 g)
1 kašika svježih ili zamrznutih začina kao što su peršun i vlasac
so, biber

Priprema:

- 1) Meso narežite na komade veličine zalogaja. Pomiješajte sve sastojke za marinadu. Umasirajte je u komade mesa i ostavite da odstoji najmanje 1 sat, ali idealno bi bilo, dobro pokriveno i u frižideru, da stoji preko noći. Marinirano meso se može čuvati u frižideru 2-3 dana, ako je sveže obrađeno i marinirano.
- 2) Luk ogulite i nasjeckajte što sitnije. Ovo radim u food procesoru/multipraktiku. Pripremite veliki lonac i u njemu zagrijte ulje (50 ml).
- 3) Pržite luk u 2 ture. Zatim dodajte bijeli luk, koncentrat paradajza, mljevenu papriku i brašno.
- 4) Sve podlijte supom/temeljcem i dodajte meso. Utisnite sito za čaj sa začinima i sve kratko prokuhajte. Smanjite vatru na srednju (kod mene 4-5 od 9). Gulaš kuhajte sa poklopcem oko 2,5 sata ili dok meso ne omekša. Nakon ovog vremena nastavite kuhati oko 30 minuta na 3 od 9 bez poklopca kako bi dio tečnosti ispario i gulaš postao gušći.
- 5) Na kraju umiješajte med i mažuran i po potrebi začinite solju i biberom.



Savjeti:

1) Rok trajanja: gulaš možete čuvati u frižideru do sedmicu dana ili zamrznuti do 6 mjeseci.

2) Prilozi: Gulaš se odlično slaže sa mnogim priložima koji upotpunjuju pikantnu, jaku aromu jela i dobro upijaju sos. Evo nekoliko opcija, a recept možete pronaći i na mom blogu):

- a) Knedle od kruha
- b) Kuhani krompir s peršunom ili pire krompir
- c) Svježi bijeli kruh (ima tu nekoliko recepata na mom blogu)
- d) Palenta
- e) Riža

Osim toga:

Knedle od krompira

Spätzle tjestenina

Tagliatelle ili tjestenina sa jajima

3) Salate: Gulaš se odlično slaže sa salatama koje nude svježinu i kontrast u odnosu na „jačinu“ jela. Posebno dobro ide uz gulaš:

- a) Zelena salata: sa jednostavnim dresingom od sirćeta i ulja.
- b) Salata od krastavaca: sitno narezani krastavci sa dresingom od kopra, sirćeta i jogurta.
- c) Salata od paradajza: Zreli paradajz sa crvenim lukom i dresingom od ulja i sirćeta.
- d) Salata od kupusa: klasična sa bijelim ili crvenim kupusom, sirćetom i kimom.

Za posebno mekani i sočni **govedi gulaš najbolje je koristiti dijelove govedine koji sadrže puno vezivnog tkiva i masnoće. Ovi dijelovi, uz duže kuhanje, daju gulašu mekanu konzistenciju i intenzivan okus. Idealni su sljedeći komadi:**

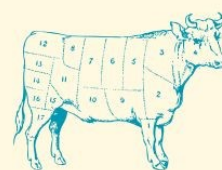
1. Plećka (ili lopatica): Dio sa relativno puno vezivnog tkiva, koje se dobro raskuha i daje gulašu lijepu, gustu konzistenciju.

2. Potkoljenica (ili koljenica): Meso potkoljenice je prošarano tetivama i vezivnim tkivom. Tokom kuhanja postaje posebno mekano i daje gulašu jaku juhu.

3. Prsa: Dio s više masnoće, koji tokom dinstanja postaje vrlo mekan i doprinosi sočnosti jela.

4. Vrat: Također prošaran komad mesa koji tokom dugog kuhanja postane mekan i daje jelu bogat okus.

5. Rebra: Ovi dijelovi također su dobri, posebno ako se želi više masnoće u jelu.



QUICK
TIPS