









Gulasch z.B. Kalbsgulasch (Rindsgulasch/längere Garzeit)

Zutaten für 4 Portionen:

| | |
|---|--------------------------------------|
| 800 g Kalbfleisch | 50 g Weiß- oder Rotwein (oder Brühe) |
| Öl | 1 El Tomatenmark |
| 2-3 mittelgroße Zwiebeln | 2 El Mehl |
| 1 El edelsüßes Paprikapulver | etwa 800 g brauner Fond |
| Salz, Pfeffer, Knoblauch, Kümmel, ¼ Tl feiner Zitronenabrieb, Majoran | |

Bindegewebereiches Fleisch
z.B. Schulter, Hals, Wade

Zubereitung:

1. Fleisch, parieren und in **nicht zu kleine Würfel schneiden (ca. 30 g)**, salzen und pfeffern.  Größere Fleischstücke laugen nicht so stark aus und bleiben saftiger.
 2. Zwiebelwürfel oder -streifen in Öl goldgelb anbraten.  Zur Farb- und Geschmacksgebung!
 3. Gewürztes Fleisch zugeben, mitbraten.  Auf **ausreichend Hitze und Topfläche achten** damit kein Fleischsaft austritt.
 4. Paprika zugeben und **kurz** anschwitzen.  Paprika wird in trockener Hitze rau und bitter; durch feuchte Hitze löst er sich.
 5. Mit Weißwein glacieren/deglacieren.  Der Bratensatz wird gelöst und gebildet, Farbe und Geschmack verstärkt.
 6. Tomatenmark mitschwitzen.  Die Säure wird abgebaut.
 7. Mehl zugeben, kurz mitschwitzen.  Das Mehl bindet die Sauce.
 8. Fond zugeben und abgedeckt etwa 70 bis 80 Minuten im Backofen (Heißluft 160° C) schmoren.
 9. 15 Minuten vor Garzeitende das Gulaschgewürz zugeben.  **Gulaschgewürz**
1 Zehe Knoblauch fein schneiden. ¼ Tl Kümmel ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Knoblauch, Kümmel, ¼ Tl feiner Zitronenabrieb und einen ¼ Tl Majoran mit Hilfe eines Messerrückens oder mit einem Mörser zu einer feinen Paste zerdrücken.
- Abschmecken und mit passenden Beilagen servieren.