



Ungarisches Lammgulasch

Der Name Gulasch entstammt dem Ungarischen und bezeichnet ein Gericht das in ganz Pannonien eine lange Tradition hat. "Gulyás" bezeichnet im Ungarischen eigentlich einen Hirten und ist zu einem Oberbegriff für verschiedene Eintopfgerichte geworden. Für Gerichte die sich Hirten auf einfache Art kochen können.

Es ist ein Ragout, in Würfel geschnittenes Fleisch vom Rind, Schwein aber auch vom Lamm, das in dieser Gegend traditionell mit viel Zwiebel und Paprika geschmort wird. Peperoni und Tomate kommen dazu. Rotwein, Lorbeer, Kreuzkümmel und Olivenpaste würzen das Ganze. Mitgekochte Kartoffelwürfel machen daraus ein wahrschafes Eintopfgericht.

Zutaten

- 350g Lammvoressen
- 250g Zwiebeln
- 200g Fleischtomaten
- 150g Peperoni (gerüstet, geschält)
- 2 Knoblauchzehen
- 2dl Rotwein
- 1dl kräftige Hühnerbouillon
- 300g Kartoffeln festkochend
- 1Tl schwarze Olivenpaste
- 2Tl Paprika süß
- 1Msp Paprika scharf
- 5 Lorbeerblätter
- 1/2Tl Kreuzkümmel gemahlen
- Olivenöl zum Anbraten
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung

Lammfleischwürfel allseitig gemächlich in Olivenöl anbraten. Die Fleischstücke dürfen nicht zu eng in der Pfanne liegen, da sie sonst Saft ziehen. Eventuell portionenweise anbraten.

Fleischwürfel in einen Schmortopf geben.

Zwiebeln halbieren und in grobe Streifen schneiden und in die Bratpfanne geben. Unter gelegentlichem Wenden andünsten bis sie braune Ränder zeigen. Das dauert ca. 10 Minuten.

Peperoni in Streifen schneiden und zu den Zwiebeln geben. Tomaten in kleine Würfel schneiden und dazugeben. Knoblauch fein hacken und dazugeben. Alles vermischen und 1-2 Minuten dünsten.

Hitze etwas erhöhen und das Gemüse mit Rotwein ablöschen. Rotwein etwa zur Hälfte einkochen lassen. Bouillon zugeben. Gewürze zugeben und aufkochen und über das Fleisch im Schmortopf giessen. Das Fleisch sollte gut bedeckt sein, eventuell noch etwas Bouillon nachgiessen.

Schmortopf zugedeckt in den auf 120° vorgeheizten Ofen stellen und ca. 2 1/2 Stunden schmoren. Nach 1 Stunde die Kartoffeln schälen und in ca. 2cm grosse Würfel schneiden und zum Schmorfleisch geben. Bei dieser Gelegenheit den Sud kosten und eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In einem Suppenteller anrichten und mit etwas Petersilie und einer scharfen Paprikaschote garnieren. Wers scharf mag, kann diese zerkleinern und unter das Gulasch mischen.



Lorbeer, Paprikapulver, Kreuzkümmel kommen noch dazu...



Geröstete Zwiebeln mit Peperoni



Röstgemüse und Paprika vor dem Ablöschen mit Rotwein



2 1/2 Stunden Schmoren im Ofen