

Gulasch

Zutaten:

500 g Zwiebeln
500 g schieres Rindfleisch (ohne Knochen, z. B. aus der Unterschale) oder geschnittenes Gulaschfleisch
30 g Margarine oder 3 EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Paprikapulver edelsüß
2 EL Tomatenmark
250 ml heißes Wasser
etwa 2 Spritzer Tabascoße

1. Vorbereiten: Zwiebeln abziehen und in Scheiben schneiden. Rindfleisch mit Küchenpapier trocken tupfen und in etwa 3 cm große Würfel schneiden.

2. Zubereiten: Die Hälfte Margarine oder Öl in einem Bratentopf erhitzen. Die Fleischwürfel von allen Seiten gut darin anbraten. Restliche Margarine oder Öl und die Zwiebelscheiben hinzufügen und mitbraten.

3. Das Ganze mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und Tomatenmark unterrühren. 250 ml heißes Wasser hinzugießen und das Fleisch in 1 1/4–1 1/2 Std. mit Deckel bei mittlerer Hitze in etwa 90 Min. gar schmoren. Sollte zuviel Flüssigkeit verdampfen, evtl. noch etwas Wasser zugeben.

4. Das Gulasch mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Tabasco abschmecken.

Abwandlung für Gulasch mit Champignons: 200 g Champignons putzen, in Scheiben schneiden und etwa 10 Min. vor Beendigung der Garzeit zu dem Gulasch geben. Oder 1 Glas Champignons in Scheiben (Abtropfgewicht 210 g) auf einem Sieb abtropfen lassen und kurz vor Garzeitende hinzufügen.

Pro Portion / Stück: E: 28 g, F: 11 g, Kh: 7 g, kJ: 1.029, kcal: 246

Die Nährwerte gelten für das Grundrezept.



Dieses und viele weitere leckere Rezepte finden Sie im **Schulkochbuch** aus dem Dr. Oetker Verlag - bestellbar auch in unserem Online-Shop.

etwa 4 Portionen



etwas Übung erforderlich



bis 40 Min.
ohne Stand-, Back- und Kühlzeit

Tipps:

- Anstelle von Salz, Pfeffer und Paprikapulver können Sie auch fertiges Gulaschgewürz verwenden.
- Raffinierter wird das Gulasch, wenn die Hälfte des Wassers durch Rotwein ersetzt wird.
- Anstelle von Rindfleisch können Sie auch mageres Schweinefleisch (Schmorzeit etwa 45 Min.) oder halb Rind-, halb Schweinefleisch verwenden.
- Das Gulasch ist gefriergeeignet.
- Servieren Sie dazu Nudeln oder Reis und Tomaten-Zwiebel-Salat oder Gurkensalat.