



GULASCHSUPPE

mit kräftigem Bauernbrot



Dirk Luther

Gulaschsuppe

mit kräftigem Bauernbrot

ZUTATEN

400 g Rinderbug	1 Knoblauchzehe
400 g Zwiebelwürfel	3 g Kümmel
100 g Fett zum Braten	3 g Majoran
10 g Rosenpaprika	120 g Würfel von grünen Paprikaschoten
1 EL Tomatenmark	150 g Tomatenwürfel
Salz	200 g Kartoffelwürfel
Pfeffer	

★ MEINE EMPFEHLUNG

Die Gulaschsuppe ist eine echter Klassiker und gehört zu den beliebtesten deutschen Suppen. Besonders gerne wird sie im Herbst und in den kalten Wintermonaten zubereitet. Gulaschsuppe kann sehr gut in größeren Mengen vorgekocht und wieder aufgewärmt werden.



GEWÜRZE

Majoran

Majoran ist sehr würzig und hat einen hohen Anteil an ätherischen Ölen. Die Blätter werden frisch oder getrocknet verwendet und geben Eintöpfen und Suppen einen kräftigen Geschmack.

Kümmel

Kümmel ist ein klassisches Gewürz zu deftigen Speisen wie Gulasch. Er wirkt appetitanregend und fördert die Verdauung. Ganzer Kümmel verliert bei sorgfältiger Lagerung über einen Zeitraum bis zu vier Jahren kaum an Aroma und Qualität.

Gulasch aus dem Rinderbug



ZUBEREITUNG Rindfleisch in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln im erhitzten Fett anbraten. Paprikapulver darüber streuen. Geschnittenes Fleisch und Tomatenmark zufügen, salzen und zugedeckt ziehen lassen bis Bratensaft austritt. Den Topf aufdecken, und das Fleisch in dem entstandenen Fond immer wieder wenden. Etwas Wasser angießen und im verschlossenen Topf fast gar kochen. Knoblauchzehe, Kümmel und Majoran zusammen fein hacken. Paprikaschoten-, Tomaten- und Kartoffelwürfel sowie das gehackte Gewürz zum Fleisch geben. Mit 2 Liter Wasser auffüllen und alles fertigaren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt ein kräftiges Bauernbrot mit Butter.



DAS RIND UND SEINE EINZELTEILE:

1 Schulter/Bug

Dieses magere Stück aus der Schulter ergibt herzhaftes Braten und Schmorstücke. Teilstücke eignen sich als Ragout, Schmorfleisch, Sauerbraten und andere marinierte Köstlichkeiten.

- 2 Roastbeef
- 3 Filet
- 4 Ober- und Unterschale
- 5 Hals
- 6 Kamm/Nacken
- 7 Hüfte
- 8 Kugel
- 9 Bauch
- 10 Brust
- 11 Querrippe
- 12 Hohe Rippe
- 13 Rinderbein

