

EDEKA
KOCHSCHULE



LECKER MIT LUTHER

SCHARFES PAPRIKA-GULASCH

mit wildem Selleriereis



Dirk Luther



MITTEL



GESAMT ca. 4 STD. (davon aktiv ca. 60 Min.)



4 PORTIONEN

Scharfes Paprika-Gulasch

mit wildem Selleriereis



Lassen Sie den Knochen gleich im EDEKA Fachhandel auslösen.

ZUTATEN

FLEISCH

- 2 kg Schweineschulter am Stück, ohne Schwarte und Knochen, aber mit Fett
- 6 rote Zwiebeln, in feine Streifen geschnitten
- 2 rote Chilischoten, von den Samen befreit und in feine Würfel geschnitten
- 3 gehäufte EL Paprikapulver
- 1 EL gemahlener Kümmel
- 1/2 Bund Majoran, Blätter abgezupft
- 3 rote Paprikaschoten, entkernt und in Streifen geschnitten
- 3 grüne Paprikaschoten, entkernt und in Streifen geschnitten
- 1 Glas gegrillte, eingelegte Paprikaschoten
- 1 Dose (400g) gewürfelte Eiertomaten

- 500 ml dunkle Fleischbrühe
- 4 EL Rotweinessig
- 150 g Crème fraîche
- abgeriebene Schale von einer Zitrone
- 3 EL gehackte Petersilie
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

REIS

- 150 g Langkorn-Wildreisemischung
- 4 Stangen Staudensellerie, geputzt und in feine Scheiben geschnitten
- 1 rote Zwiebel, geschält und in feine Streifen geschnitten
- 1/2 Bund Petersilie, gehackt
- 4 EL Öl
- 1 EL Mandelblättchen
- 1 Prise Zimt
- Salz



FLEISCH Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Einen großen Schmortopf mit Deckel auf dem Herd erhitzen. Die Schweineschulter auf der Fettseite kreuzweise bis auf das Fleisch einschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl in den Topf gießen, das Fleisch mit dem Fett nach unten einlegen und bei mittlerer Hitze braten, bis das Fett ausgebraten ist. Herausnehmen und beiseitelegen.

Zwiebeln, Chilis, Paprikapulver, Kümmel, Majoran in das heiße Bratfett geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hitze reduzieren und die Zwiebeln 10 Minuten behutsam anschwitzen. Dann die frischen und die eingelegten Paprikaschoten sowie die Tomaten hinzufügen, das Fleisch wieder in den Topf legen und das Ganze mit der dunklen Fleischbrühe bedecken. Den Essig dazugießen – er gibt eine reizvolle säuerliche Note – und alles zum Kochen bringen. Mit dem Deckel verschließen und ca. 2 bis 3 Stunden bei 180° C im Ofen schmoren. Das Fleisch ist durch, wenn es wirklich butterweich ist und sich mühelos mit zwei Gabeln zerpfücken lässt.

In einer kleinen Schüssel die Crème fraîche mit dem Zitronenabrieb und der Petersilie verrühren.

Sobald das Fleisch fertig ist, den Topf aus dem Ofen nehmen, gegebenenfalls die Sauce reduzieren und nochmals abschmecken. Das Fleisch in Stücke zerteilen und wieder in die Sauce geben.

REIS Den Reis mit 300 ml Wasser und Salz in einen Topf geben und unter ständigem Rühren einmal aufkochen. Dann zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten ausquellen lassen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Den Reis ohne Rühren darin 3 Minuten braun werden lassen, dann wenden und noch 1 Minute weiterbraten, anschließend zerpfücken und an den Rand der Pfanne schieben. Das restliche Öl in die Pfanne geben und den Sellerie bei starker Hitze unter Rühren 3 Minuten braten. Zwiebeln und Mandelblättchen dazugeben und noch 1 Minute braten. Mit Salz und Zimt würzen und mit etwas Petersilie verfeinern.

Das Ganze in einer großen Schüssel oder auf einzelnen Tellern anrichten. Mit einem Klecks Crème fraîche und der restlichen Petersilie garnieren.

★ PROFITIPP

Viele Menschen verbinden mit dem Geruch von Zimt die Weihnachtszeit. Im Orient ist Zimt zum Würzen von Speisen, Tee, Kaffee und Säften täglich im Einsatz. In diesem Rezept verleiht eine Prise Zimt dem Reis eine wunderbar orientalische Note.

Ein weiteres Gulasch Rezept
von Dirk Luther

**SZEGEDINER GULASCH
MIT BAGUETTE**

finden Sie auf
www.edeka-kochschule.de