

Leicht und lecker – Ungarisches Kesselgulasch

SWR4 Koch Jörg Ilzhöfer kocht das Nationalgericht der Magyaren, ein herzhaftes Gulasch. Dieses Fleischragout mit viel Gemüse drin ist in Ungarn auch unter dem Namen "Pörkölt" bekannt und schmeckt richtig lecker.

Portionen: 4
 Schwierigkeitsgrad: leicht
 Koch/Köchin: Jörg Ilzhöfer

Zutaten für das ungarisches Kesselgulasch:

- Öl
- 1 kg Rindergulasch
- 500g Kartoffeln (geschält, in ein Zentimeter große Würfel geschnitten)
- 3 Karotten (in ein Zentimeter große Würfel geschnitten)
- 1 kg Zwiebeln (geschält, in zwei Zentimeter große Würfel geschnitten)
- 2 Knoblauchzehen (geschält, fein geschnitten)
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL geräuchertes Paprikapulver
- ½ TL Kümmel (ganz oder gemahlen, je nach Vorliebe)
- 1 EL Majoran (getrocknet)
- 1 Chillischote
- 1 Lorbeerblatt
- Brühe
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Das Öl in einem Topf erhitzen und darin die Zwiebelwürfel zusammen mit dem gehackten Knoblauch leicht anschwitzen. Nicht zu sehr braten, damit der Knoblauch nicht bitter wird!

Tipp: Die Zwiebelwürfel dürfen im Gulasch etwas gröber geschnitten sein.

Das geräucherte Paprikapulver und das Tomatenmark zugeben, kurz mit angehen lassen und damit Farbe erzeugen.

Tipp: Geräuchertes Paprikapulver gibt dem Gulasch einen intensiveren Geschmack!

Nun kommen die Rindfleischwürfel dazu und werden darin gut bei hoher Hitze anbraten. Weitere Gewürze wie Chili, Kümmel, Majoran und das Lorbeerblatt zugeben, mit so viel Brühe auffüllen, dass das Fleisch bedeckt ist.

Tipp: Dieses Gulasch wird nur mit Brühe aufgefüllt, Rotwein bleibt draußen. Ein echtes Familienessen! Übrigens – Sie können das Gulasch im Topf auch auf dem Grill garen!

Jetzt zirka drei Stunden leicht köcheln lassen. Eventuell nochmals etwas Brühe nachgießen.

Danach die Karotten- und Kartoffelwürfel zugeben, nochmals 30 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit den Gewürzen fein abschmecken und mit einem knusprigen Brot genießen.

SWR4 | Jörg Ilzhöfer | 19.6.2024