

Kochen

Rainer Klutsch

Montag, 02.10.2023

Gulasch mit Kürbis und Rote-Bete-Salat

Für 4 Personen

Zutaten

Für das Gulasch

- 1,2 kg Gulasch, (halb und halb, Schwein und Rind)
- 1 kg Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 3 EL Butterschmalz
- 3 EL Tomatenmark
- 100 ml Rotweinessig
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- 1 EL Paprikapulver, rosenscharf
- 2 Pimentkörner
- 2 Wacholderkörner
- 1 Lorbeerblatt
- 700 ml Fleischbrühe oder Gemüsebrühe, ca.
- 600 g Kürbis, z. B. Hokkaido
- 1 Bund Schnittlauch
- 150 g saure Sahne

Für den Salat

- 500 g Rote Bete, ca. 2-3 Knollen
- 2 Äpfel, säuerlich
- 1 Biozitrone, Saft und etwas abgeriebene Schale davon
- 4 EL Apfelessig
- etwas Salz
- etwas Pfeffer
- etwas Rohrzucker
- 6 EL Sonnenblumenöl
- 1 Beet Kresse

Zubereitung

1. **Das Fleisch für Gulasch** entweder vom Metzger fertig geschnitten kaufen oder in etwa 2 cm große Würfel schneiden.
2. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, halbieren und klein schneiden.
3. In einem großen Schmortopf 2 EL Butterschmalz erhitzen. Das Fleisch darin portionsweise kräftig anbraten, herausnehmen und auf einem Teller kurz warm stellen.
4. Übriges Butterschmalz im Bratfett erhitzen. Zwiebeln darin unter Wenden 6-7 Minuten goldbraun anbraten. Den Knoblauch zugeben und ca. 1 Minute mit anbraten. Tomatenmark einrühren und unter Wenden kurz anrösten. Mit Essig ablöschen und diesen fast vollständig einkochen lassen.
5. Fleischwürfel wieder untermischen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Piment, Wacholder und Lorbeer zufügen. Dann soviel Brühe angießen, dass das Fleisch gerade knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist.
6. Gulasch zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 2 Stunden (je nach Fleischbeschaffenheit auch etwas länger) weich schmoren. Während des Garens weitere Brühe nachgießen, sodass das Fleisch stets saftig im Fond schmoren kann.
7. **Inzwischen die Äpfel abbrausen und die Rote Bete** schälen. Äpfel und Rote Bete und grob raspeln.
8. Zitronensaft und -schale, Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl verquirlen. Mit Apfel und Rote



Bete mischen. Den Salat bis zum Servieren marinieren.

9. **Für das Gulasch** Kürbis putzen, entkernen und in Würfel schneiden (idealerweise so groß, wie Fleischstückchen).

10. Kürbis etwa 30 Minuten vor Ende der Garzeit zum Gulasch geben und fertig garen.

11. Schnittlauch abbrausen und in Röllchen schneiden. Saure Sahne cremig rühren. Gulasch abschmecken.

12. **Salat** ebenfalls abschmecken. Kresse vom Beet schneiden und über den Salat streuen.

13. Gulasch mit saurer Sahne und Schnittlauch anrichten und servieren. Den Salat dazu servieren. Dazu passen Brot, Kartoffeln oder Nudeln.

Tipp: Zum Salat passen noch gehackte Nüsse z. B. Walnüsse oder Haselnusskerne.

Wer Rote Bete mit jungen Blättern bekommt, diese noch fein schneiden und unter den Salat mischen.