



GULASCHSUPPE

mit Brot

Informationen:

- Für 4 Personen
- Kostet etwa 3,90 € pro Person
- Die Zubereitungsdauer liegt um die 3 Stunden
- Ich würde Bier oder Mineralwasser dazu trinken

Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 80 (bei 3 Scheiben Bauernbrot pro Person)
- KJ: 335
- Fett: 2,5 g
- KH: 8,7 g davon 1,8 g Zucker
- Eiweiß: 3,8 g

Alle Angaben sind Zirka-Werte und ohne Gewähr.

Zutaten:

Für die Gulaschsuppe:

- 600 g Rindergulasch bzw. Rindfleisch z.B, aus der Schulter
- 30 g Butterschmalz, alternativ 30 ml Sonnenblumenöl (zum Fleisch anbraten)
- 60 g Butter
- 400 g Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 4 EL Tomatenmark
- 3 EL Paprikapulver edelsüß
- 1 EL Paprikapulver scharf
- 2 EL Zucker

- 1 TL Pfeffer, grob gemahlen (aus der Mühle)
 - 2 Stiele Majoran (alternativ 1 EL getrockneter Majoran)
 - 2 Stiele Thymian (alternativ 1 EL getrockneter Majoran)
 - 250 ml Rotwein
 - 1250 ml Fleischbrühe (alternativ Gemüsebrühe)
 - 2 Lorbeerblätter
 - 1 TL Essig
 - 1/2 Bund Blatt Petersilie
 - 4 Paprikaschoten (gelb und rot)
 - 600 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
 - Salz und Pfeffer (aus der Mühle)
 - 2-3 Scheiben Brot nach Wahl pro Person
-

Zubereiten:

Vorbereitungen vor dem Kochen:

- Das Fleisch in etwa 1 cm kleine Würfel schneiden
- Die Zwiebeln schälen und in grobe Würfel schneiden
- Den Knoblauch schälen, halbieren, den Strunk rausnehmen und in kleine Würfel schneiden
- Die Brühe kochen
- Gegebenenfalls den Rotwein entkorken
- Majoran vom Zweig abzupfen
- Die Blatt Petersilie kleinhacken

Vorbereitungen/Arbeiten während dem Kochen:

- Die Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel von rund 1 cm schneiden.
- Die Paprikaschoten waschen, trocken, die Kerne entfernen, abspülen und trocknen und dann in 1 cm Stücke schneiden.

Die selbstgemachte Gulaschsuppe:

- Die Hälfte vom Butterschmalz in einem großen Topf bei hoher Hitze zerlaufen lassen.
- Die Hälfte des gewürfelten Fleisches ungewürzt darin scharf anbraten und dann samt eventuellem Bratensaft aus dem Topf nehmen.
- Die zweite Hälfte des Butterschmalzes in den Topf geben und die zweite Hälfte des Fleisches ebenfalls wieder scharf anbraten. Das Fleisch auch wieder samt eventuellem Bratensaft aus dem Topf nehmen.
- Die Butter in den Topf geben und zerlaufen lassen.
- Die Zwiebeln, den Knoblauch und das Tomatenmark den Topf geben und 2-3 Minuten unter Rühren anbraten. Es darf ruhig etwas Farbe am Boden des Topfes geben, aber nicht anbrennen. Paprikapulver edelsüß und scharf sowie den Pfeffer dazugeben und 2 weitere Minuten rösten/dünsten. Mit dem Rotwein unter Rühren ablöschen. Durch das Rühren sollen die Röstaromen, die am Boden des Topfes kleben, gelöst werden.
- Das Fleisch wieder in den Topf geben. Die Brühe, die Lorbeerblätter, die gehackte Blatt Petersilie und den Majoran in die Flüssigkeit geben.
- Die Suppe kurz aufkochen, dann den Deckel drauf und die Gulaschsuppe auf kleiner Hitze (2,5 von 10) 1,5 Stunden langsam köcheln lassen, gelegentlich umrühren.
- Nach etwa 1,5 Stunden bzw. 30 Minuten vor dem Ende prüfen, ob das Fleisch weich wird und die Kartoffelwürfel sowie die geschnittene Paprika in den Topf dazu geben. Die Kartoffeln und die Paprika benötigen eine kürzere Garzeit. Damit diese nicht matschig werden bzw. zerfallen, kommen sie erst später dazu.
- Am Ende der Zubereitung die Gulaschsuppe mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.