



GULASCH VOM SCHWEIN

mit Bandnudeln

Informationen:

- Für 4 Personen zum Sattessen
- Kostet etwa 2,50 € pro Person
- Die Zubereitungsdauer liegt um die 2 Stunden
- Ich würde Bier oder Mineralwasser dazu trinken

Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 137
- KJ: 574
- Fett: 4,4 g
- KH: 13,7 g davon 1,9 g Zucker
- Eiweiß: 10,2 g

Alle Angaben sind Zirka-Werte und ohne Gewähr.

Zutaten:

Für das Gulasch:

- 30 g Butterschmalz (Alternativ 30 ml Sonnenblumenöl)
- 3-4 Zwiebeln (je nach Größe)
- 1 kg Gulaschfleisch vom Schwein
- 3-4 Zwiebeln (je nach Größe)
- 2 EL Paprikapulver edelsüß
- 1 EL Salz
- 1 TL Pfeffer grob gemahlen
- 1 TL Kümmel gemahlen

- 3 Knoblauchzehen
- 1-2 Tomaten (je nach Größe)
- 2-3 Paprikaschoten (je nach Größe), Farbe egal
- Salz und Pfeffer (aus der Mühle) zum Abschmecken

Zutaten für die Bandnudeln:

- 800 g frische Bandnudeln (je nach Laune auch eine andere Sorte)
- Salz
- 40 g Butter

Zubereiten:

Vorbereitungen:

- Die Zwiebeln schälen und in mittelgroße Würfel schneiden/hacken.
- Die Knoblauchzehen schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Schneiden und nicht durchpressen!!!
- Das Fleisch in Würfel von rund 2 x 2 cm schneiden.
- Die frischen Nudeln herstellen (oder kaufen).
- Rezept selbst gemachte Nudeln

Das Gulasch:

- Das Öl in einem großen Topf erhitzen, die Zwiebeln hinzu geben und leicht bräunen. Immer wieder umrühren.
- Den Topf von der Platte nehmen und die Zwiebeln mit dem Paprikapulver, Pfeffer, Salz, Kümmel und dem Knoblauch bestreuen.
- Nun das Fleisch ebenfalls auf den Zwiebeln verteilen.
- Jetzt wieder den Topf auf den Herd geben, mit dem Deckel verschließen und die Platte auf mittlere Hitze einstellen.
- Durch die Gewürze tritt nun beim Kochen Flüssigkeit aus den Zwiebeln. Das Fleisch beginnt ohne die Zugabe von Wasser zu schmoren.
- Bevor das Fleisch oder die Zwiebeln anbrennen, etwas warmes Wasser dazugeben und immer wieder nachgießen, wenn die Flüssigkeit verdampft ist.
- Die Tomate enthäuten (siehe Tipp), entkernen und in kleine Würfel schneiden.
- Die Paprika schälen, entkernen und in mittelgroße Würfel schneiden.
- Nach 1 Stunde Garzeit die Tomaten- und Paprikawürfel zum Fleisch geben und mit garen.
- Gelegentlich umrühren und nach dem Wasser schauen, eventuell wieder warmes Wasser dazugeben.
- Nach ca. 1,5 Stunde Gesamtgarzeit mit einem Messer in das Fleisch stechen um zu spüren, ob das Fleisch schon durch ist, was es eigentlich auch sein sollte.
- Sollte es noch nicht durch/weich sein, weiter bei geschlossenem Deckel schmoren lassen.
- Sollte es weich genug geworden sein, den Deckel vom Topf nehmen und die Flüssigkeit bei immer noch mittlerer Hitze einkochen lassen.
- Am Ende mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln:

- Etwa 20 Minuten, bevor der/das Gulasch gegessen werden soll, Wasser und Salz in einem Topf zum Sieden bringen.
- Auf mittlere Hitze runterdrehen.
- 5 Minuten vor dem Essen die frischen Nudeln in das heiße Wasser geben und ohne Deckel erhitzen/kochen. Frische Nudeln benötigen weniger Garzeit als getrocknete Industrieware.
- Wenn die Nudeln den richtigen "Biss" haben bzw. fertig gekocht sind, das Nudelwasser abgießen; die Nudeln bleiben im Topf.
- Den Topf auf die Herdplatte zurückstellen und sofort die Butter in die Nudeln geben. Unter Umrühren die Butter in den Nudeln zerlaufen lassen.

- Gegebenenfalls mit Salz abschmecken.
- Die Nudeln sind fertig und können angerichtet werden.

Pauls Zwiebel Tipp:

Es gibt jede Menge Tipps, wie man die Tränen beim Zwiebelschneiden verhindern kann, aber viele dieser Tipps taugen nichts, wie etwa der, die Zwiebel unter Wasser bzw. im Wasser zu schneiden. Wie soll das denn gehen?

Mein Tipp ist eigentlich ganz einfach:

Verwenden Sie zum Schneiden der Zwiebeln ein richtig scharfes Messer. Die Zwiebel möchte geschnitten und nicht zerrissen oder gequetscht werden. Ein scharfes Messer schneidet die Zwiebeln sauber. Von einem unscharfen Messer wird die Zwiebel eher zerrissen bzw. zerdrückt. Dadurch tritt der Saft der Zwiebel intensiver aus, als wenn die Zwiebel mit einem scharfen Messer geschnitten wird und ihre "Beschädigung" geringer ist. Es ist der Saft, der uns „weinen“ läßt. Also: weniger Saft – weniger Tränen.

Der Autor weist ausdrücklich darauf hin, dass das Benutzen eines scharfen Messers gefährlich ist. Deswegen: aufpassen !!!

Pauls Tomaten Tipp:

Zum Enthäuten der Tomate Wasser in einem Topf zum Sieden bringen. Die Haut der Tomate leicht einritzen. Die Tomate mit einer Kelle für einige Sekunden in das siedende Wasser halten, wieder rausnehmen und sofort in Eiswürfelwasser kalt abschrecken. Nun sehen Sie, dass die Haut an den Stellen an denen Sie eingeritzt wurde angefangen hat, sich leicht von der Tomate abzuwellen. Sie müssen die Tomate jetzt nur noch schälen. Je nach Größe der Tomate die Tomate einige Sekunden länger oder kürzer im heißen Wasser lassen.