

Rezept des Monats – Januar 2018

Kartoffelgulasch



Zubereitung:

Zwiebeln fein würfeln. Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. In einer Schüssel mit kaltem Wasser aufbewahren. 2 Knoblauchzehen in dünne Scheiben schneiden. Kümmel in einer Pfanne ohne Fett anrösten (dadurch dringen die ätherischen Öle aus und verleihen dem Gericht die besondere Note), abkühlen lassen und im Mörser grob zerstoßen. Nun 4 El Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze goldgelb dünsten. Knoblauch dazugeben und kurz mitdünsten. Tomatenmark und Paprikapulver hinzufügen und unter Rühren anrösten. Mit Essig ablöschen. Majoran, die Hälfte des Kümmels und die Lorbeerblätter zugeben. Mit Gemüsefond auffüllen und 20 Minuten bei mittlerer Hitze offen köcheln lassen.

Die Paprikaschoten vierteln, putzen und mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill 8-10 Minuten rösten, bis die Haut schwarze Blasen wirft. Aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten mit einem feuchten Tuch bedecken und häuten. Paprika in etwa 2 cm große Stücke schneiden.

Kartoffeln abgießen, abtropfen lassen, zum Gulaschansatz geben und zugedeckt 20-25 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Für die Gewürzmischung Majoran-Blättchen und Dillspitzen abzupfen und grob hacken. Restliche Knoblauchzehe fein hacken. Mit dem restlichen Kümmel, Zitronenschale, Majoran, Dill, Cayennepfeffer und einer Prise Salz mischen. Gulasch mit der sauren Sahne anrichten und mit der Gewürzmischung bestreut servieren.

Tipp: Zu diesem Gericht können Sie hervorragend Wiener Würstchen reichen oder für Veganer/Vegetarier Tofu. 500 g Tofu in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin 3-4 Minuten von allen Seiten goldbraun braten. Tofu 5 Minuten vor Ende der Garzeit mit den Paprikastücken zum Gulasch dazugeben.

Zutaten für 4 Personen:

1 kg	Kartoffeln
4	Zwiebeln
3	Knoblauchzehen
1,5 El	Kümmel
6 El	Olivenöl
1 El	Tomatenmark
2,5 El	Edelsüßes Paprikapulver
1 El	Rotweinessig
1 El	Getrockneter Majoran
1 Bund	Dill
4 El	saure Sahne
2	Lorbeerblätter
800 ml	Gemüsefond
2	gelbe Paprikaschoten
2	rote Paprikaschoten

Salz, Zucker, Pfeffer, Zitronenschale fein abgerieben

Ale Rezepte unter:

www.seezeit.com/rezept-des-monats

