



## **Unser Rezeptvorschlag:**

### **Gulasch Rind, Schwein oder gemischt**

#### **Benötigte Zutaten:**

*etwas ganzer Kümmel*

*pro Person 1 Chilischote 1 Lorbeerblatt*

*pro Person 1 Esslöffel Tomatenmark 2*

*5 Knoblauchzehen geschält und grob gehackt*

*0,75 1,25 Zwiebel geschält und gewürfelt*

*0,75 1,25 kg. Gulasch*

*für 4 6 Personen*

*2 Wacholderbeeren*

*(Die Chilischote, Lorbeerblatt, Kümmel und Wacholderbeeren geben Sie am besten in eine Filtertüte und verschließen diese mit einer Wäscheklammer oder einem Bindfaden)*

*brauner Saucenbinder oder feine Speisestärke*

*0,5 1,0 l heiße Fleischbrühe, ersatzweise*

*heißes Wasser u. Instant*



#### **Zubereitung:**

*Fleisch in einem großen Topf oder Bräter, hier ist der Durchmesser sehr wichtig, damit das Fleisch richtig anbraten kann. Sie können auch das Fleisch in einer oder zwei Pfannen anbraten, den austretenden Fleischsaft in einen Topf abgießen, etwas Tomatenmark zum Schluss mit anrösten. Diesen Vorgang solange wiederholen, bis Fleisch, Zwiebel und Knoblauch angebraten sind. Den Bratensatz mit Fleischbrühe in der Pfanne löschen und in den großen Topf geben, alles gut aufkochen lassen. Die Filtertüte mit den Gewürzen dazugeben und 50 bis 70 Minuten halb zugedeckt leicht köcheln lassen. Die Filtertüte mit den Gewürzen herausnehmen, mit Salz, evtl. Gewürzen abschmecken und abbinden.*

*Als Beilage empfehle ich Ihnen Spätzle oder Spiralnudeln und einen frischen Salat.*

*Viel Spaß beim Nachkochen und einen guten Appetit wünscht Ihnen*

*Emmerich Schneck*