

Gulasch zubereiten – so wird es zart, saftig und kräftig

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

150
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für das Gulasch

600 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 rote Paprikaschoten
1 Bund Oregano
800 g Rindergulasch
3 Esslöffel Butterschmalz
1/2 Esslöffel Paprika edelsüß
1/2 Esslöffel Paprika rosenscharf
1 Esslöffel Rauchpaprika
1 Esslöffel Tomatenmark
1 Lorbeerblatt
300 ml trockener Rotwein
550 ml Bratenfond
1 Teelöffel Kümmel
1 Bio-Zitrone
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Cocotte

Wie auch bei den übrigen Schmorgerichten gilt für Gulasch: Die Zutaten sind überschaubar und auch die Zubereitung ist recht simpel. Sie ist nur nichts für Ungeduldige ... aber stimmt das wirklich? Kommt ganz auf den **Topf deiner Wahl** an:

- Für die Klassiker – Cocotte aus Gusseisen: Das Material sorgt für eine **langanhaltende Hitzespeicherung und gleichmäßigen Wärmeverteilung** – so schmort das Fleisch gemütlich vor sich hin und muss lediglich ab und zu mal umgerührt werden.
- Für Eilige – Schnellkochtopf: Hier kannst du deine Kochzeit locker halbieren. Durch den Druckaufbau arbeitet der Schnellkochtopf mit **höheren Temperaturen** und sorgt in Windeseile für zartes Fleisch und viel Geschmack.
- Für Gäste – Feldkochherd aka Gulaschkanone: Hier köchelt dein Gulasch auf einem **mobilen Anhänger mit Feuerstelle und Kessel** langsam vor sich hin. Mit mehr Stil kannst du dein Gulasch kaum kochen – perfekt für Partys, Straßenfeste und Polterabende!

Welche Zutaten kommen in Ungarisches Gulasch?

Was gehört für dich zu richtig guter, alter **Hausmannskost**? Etwa würzige Rouladen und Grünkohl mit Pinkel? Für mich auch – genauso wie **saftiges Gulasch**!

Gulasch zubereiten – so wird es zart, saftig und kräftig



Übersicht der Zutaten

Das Fleisch

- **Welches Fleisch verwendest du?** Gulaschfleisch kannst du fix und fertig vorbereitet beim Metzger kaufen oder selbst zerkleinern. Setze dafür zunächst quer zur Faser an und zerteile es in dicke Scheiben. Schneide die Scheiben anschließend in 2 bis 3 cm große Würfel. Der Klassiker wird aus **Rind-, Schweinefleisch** oder **Halb und Halb** zubereitet – meistens mit Teilstücken aus **Nacken, Bug, Wade** oder **Ober- und Unterschale**. Das Fleisch darf ruhig grobfaserig und sehnig sein. Das Bindegewebe löst sich während der Zubereitung auf und sorgt dafür, dass die Fleischwürfel schön zart und saftig werden. Natürlich kannst du auch andere Fleischsorten für Gulasch verwenden: **Lamm** oder **Wild** ist zum Beispiel besonders aromatisch. **Hähnchen-** oder **Putengulasch** ist schön mager. Und **Kaninchen-** oder **Kalbsfleisch** zergeht extrazart auf der Zunge.
- **Wie viel Fleisch musst du pro Person planen?** Ungarisches Gulasch ist ein Gericht, das sich mit entsprechend großem Kochgeschirr für richtig (!) viele Leute vorbereiten lässt – auch ohne Gulaschkanone. Bei einem Standardessen für 1, 2 oder 4 Personen kauf ich ganz intuitiv die richtige Menge Fleisch. Aber wie sieht es aus, wenn 20 oder 30 hungrige Gäste eingeladen

sind? Als Faustregel gilt: **Plane pro Esser ca. 150 bis 200 Gramm** Fleisch ein. Für Kinder kannst du pro Kopf mit etwa 100 Gramm rechnen.

Die Gewürze

Das Ungarische Gulasch wird mit Salz, Pfeffer und reichlich **Paprikapulver** zubereitet, das ihm eine feine Schärfe verleiht. Ein wenig Tomatenmark kann für Farbe und Geschmack auch mit rein. In anderen Gulaschvarianten spielt Paprika keine dominante Rolle, stattdessen wird **Kümmelsaat** häufig untergemischt. **Lorbeerblätter, Thymian** oder **Majoran** schmecken ebenfalls ausgezeichnet – kommt für traditionsverhaftete Gulaschköche aber überhaupt nicht infrage. Du merkst, dass es da jede Menge Spielraum gibt. Tob dich einfach aus.

Das Gemüse

- **Wie viele Zwiebeln müssen rein?** Wer es ganz nach alter Schule mag, setzt auf ein Verhältnis von 1 zu 1. Im Bräter treffen also 500 Gramm Fleisch auf 500 Gramm Zwiebeln. Schon allein der Gedanke treibt mir Tränen in die Augen. Darum reduziere ich die Zwiebelmenge meistens um etwa ein Drittel. Dann schmeckt es auch nicht so süßlich.
- **Kommen frische Paprika mit rein?** Im Ungarischen Gulasch auf jeden Fall. Rote und gelbe schmecken süß. Die grünen Paprika sind herber.
- **Was ist mit Suppengrün?** Möhren, Lauch und Sellerie sorgen für ein komplexeres Aroma. Wer das mag, darf daher Suppengrün einfach würfeln, mit Fleisch und Zwiebeln anbraten und schmoren lassen.
- **Pilze?** Pilze und etwas Sahne machen aus deftiger Hausmannskost ein kleines, feines Gericht. Allerdings sollte das Gulasch dann noch am selben Tag gegessen werden. Pilze können dir wieder aufgewärmt Bauchschmerzen bereiten.
- **Und Sauerkraut?** Unter den bekanntesten Gulaschvarianten ist auch das Szegediner Gulasch

Gulasch zubereiten – so wird es zart, saftig und kräftig

vertreten, das mit reichlich Sauerkraut serviert wird.
Also ja, Sauerkraut passt wunderbar dazu.

Flüssigkeit zum Ablöschen

Du brauchst im Grunde nicht viel Flüssigkeit, trotzdem erfüllen **Rotwein, Brühe und Co.** ein paar wichtige Aufgaben bei deinem Gulaschprojekt. Scharf angebratenes Fleisch, Zwiebeln und Gemüse kannst du mit einen großzügigen Schuss Flüssigkeit „ablöschen“, sodass sich die **Röstaromen am Boden auflösen** und mit dem Fleischsaft verbinden. **Wein, Dunkelbier, Essig oder Fleischbrühe** tragen natürlich bei rund 2 Stunden Schmorzeit einiges zum Geschmack bei. Wem das zu viel wird, kann sein Gulasch auch einfach mit etwas Wasser angießen.



Gulaschansatz wird mit Rotwein abgelöscht

Gulasch zubereiten – so funktioniert's

Genug Theorie, jetzt geht's an die Praxis. Ich habe mich in diesem Fall für die **klassische Zubereitung in einer Cocotte** entschieden. Die kleine Variante mit 24 cm Durchmesser ist perfekt für 4 Personen.

Du hast es eilig und möchtest lieber mit deinem **Schnellkochtopf** kochen, dann schau [hier](#) vorbei.

- 1 -

Zwiebel schälen und grob würfeln. Knoblauch schälen und mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden. Paprika entkernen und in grobe Würfel oder fingerdicke Streifen schneiden.



- 2 -

Oregano mit Küchengarn zu einem Bündel zusammenbinden



- 3 -

Butterschmalz in der Cocotte erhitzen und Rindfleischwürfel darin ca. 4-5 Minuten lang scharf anbraten.

Gulasch zubereiten – so wird es zart, saftig und kräftig



- 4 -

Paprikaschote, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und im Bratfett goldbraun braten. Lorbeerblätter und Paprikapulver dazugeben. Mit Tomatenmark tomatisieren und ca. 5 Minuten schmoren.



- 5 -

Topfinhalt mit Rotwein ablöschen und aufkochen. Auf mittlerer Stufe simmern lassen, bis der Rotwein verkocht ist. Mit Bratenfond aufgießen, sodass alles vollständig bedeckt ist. Oreganobündel in die Cocotte geben, mit Deckel bedecken und ca. 90 Minuten lang schmoren lassen.



- 6 -

Kümmel in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis die Samen zu duften beginnen und in der Pfanne springen. Im Mörser grob zermahlen. Zitronenschale fein abreiben und mit geröstetem Kümmel unter das Rindergulasch rühren. Aufkochen, mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und mit Beilage deiner Wahl servieren.



Beilagen zu Gulasch

Gulasch zubereiten – so wird es zart, saftig und kräftig



Gulasch bei Bedarf mit Speisestärke abbinden

Wo kommt das Gulasch eigentlich her?

Ungarische Rinderhirten – „gulyás“ genannt – sollen den Fleischtopf schon im Mittelalter auf ihren Touren zubereitet haben. Ein paar Wortentlehnungen später wurde aus dem „gulyás“ das „Gulasch“, das vor allem in Ungarn und Österreich ganz groß herausgekommen ist. Genau genommen ist „gulyás“ eher vergleichbar mit unserer Gulaschsuppe. Der Fleischtopf mit dickflüssiger Sauce ist in seiner Heimat als „pörkölt“ bekannt, wird aber aus ähnlichen Zutaten hergestellt.

Wie du's auch nennen möchtest, das leckere Schmorgericht kommt inzwischen in unzähligen Varianten daher. Zum Beispiel:

Esterhazy Gulasch

Esterhazy Gulasch enthält reichlich Wurzelgemüse, Karotten und Sellerie und wird mit Kapern verfeinert.

Szegediner Gulasch

Szegediner Gulasch wird mit Sauerkraut zubereitet und mit etwas Schmand auf den Tisch gebracht.

Saft- oder Wiener Gulasch

Saft- oder Wiener Gulasch wird mit Bier und Wasser angegossen und köchelt extralange.

Gulasch S.O.S. – Tipps für die Zubereitung

Wie brate ich das Gulasch richtig an?

Die Meinungen gehen hier auseinander. Einige braten scharf an, um dem Fleisch Farbe und der Sauce

Röstaromen zu geben. Andere setzen beim Anbraten auf mittlere Hitze, um Rind, Schwein und Co. möglichst schonend zu garen. Und ganz misstrauisch beäugte Hobbyköche sparen sich den Schritt komplett und lassen die rohen Fleischwürfel direkt in Flüssigkeit köcheln. Es soll dadurch besonders zart gelingen. Probier aus, was für dich am besten funktioniert.

Wie lange muss ich Gulasch köcheln lassen?

Die Garzeit hängt mit der Fleischsorte zusammen.

Rindfleisch braucht mit **2 bis 3 Stunden** am längsten, um weich zu werden. **Schweinefleisch** ist bereits nach **1 ½ bis 2 Stunden** bereit für den Teller. Am schnellsten ist das **Putenfleisch**, das gerade mal **45 bis 60 Minuten** Schmorzeit benötigt.

Warum ist das Fleisch im Gulasch zäh?

- **Gulaschfleisch einlegen:** Erstmal bringt eine feine Marinade aus Kräutern, Gewürzen und Öl Geschmack in das Fleisch. Säure und Salz können außerdem die Textur des Fleisches beeinflussen und es schon vor dem eigentlichen Schmoren mürbe und zart machen. Darum legt man beispielsweise Sauerbraten auch ausgiebig in einer Mischung aus Wasser, Wein und Essig ein. Gulaschfleisch musst du nicht zwingend einlegen, schaden kann es aber auch nicht. Teste das Ganze doch mal aus und lass die Fleischwürfel über Nacht in Rotwein, Lorbeer und etwas Salz und Pfeffer ziehen. Übrigens: Auch ein Schuss Essig nach dem Anbraten soll helfen, das Gulasch zart zu machen.
- **Gulasch richtig schmoren:** Der Clou bei jedem Schmorgericht liegt in der Kombination aus sanften Temperaturen und langer Garzeit. Nur so lösen sich die Kollagenfasern der Knorpel und Sehnen in Gelatine auf und lassen das Fleisch wunderbar weich werden. Falls dein Gulaschfleisch also noch zäh ist, braucht es eventuell einfach ein wenig mehr Zeit.

Zu sauer, zu scharf, versalzen – wie rette ich mein

Gulasch zubereiten – so wird es zart, saftig und kräftig

Gulasch?

Auch beim Würzen kann einiges schief gehen. Aber mit ein paar Tricks lässt sich das Gulasch häufig noch retten.

- **Ist das Gulasch zu sauer**, mildert etwas **Honig oder Zucker** die Säure ab.
- **Ist es zu scharf**, nimmt **Sahne oder Schmand** dem Schmorgericht die Schärfe.
- **Gulasch versalzen?** Fische als erstes das Fleisch heraus und strecke die Sauce ein wenig mit Wasser. Anschließend geschälte, **rohe Kartoffeln** hineingeben und 20-30 Minuten köcheln lassen. Die Knollen ziehen das Salz aus der Garflüssigkeit heraus.
- **Ist es angebrannt**, wird's knifflig. Wenn lediglich der Boden angekohlt ist, aber die Sauce noch nicht verbrannt schmeckt, kannst du das Gulasch schnell in einen anderen Topf umfüllen. Schneide verbrannte Stellen am Fleisch weg und brate die Würfel nochmal kurz bei mittlerer Hitze an. Ein kleines bisschen ungewolltes „Röstaroma“ steckt noch drin? Versuch es mit dem Trick gegen zu viel Salz und schneide ein paar rohe Kartoffeln in das Gulasch.

Gulasch-Varianten