

Pörkölt - Ungarisches Gulasch

Rezept von Rosi und Sani Somogyvary

Fleisch in ca. 2 cm Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel grob hacken und die Paprikaschoten in Streifen schneiden.

In einem möglichst großen Topf das Fett erhitzen und das Fleisch (und den Speck) nach und nach scharf anbraten. Die Zwiebeln und den Knoblauch dazu und weiter schmoren lassen, bis diese glasig werden. Jetzt die Paprikaschoten dazu und bei geschlossenem Deckel nochmal ca. 5 Min. weiterschmoren lassen.

Lorbeerblatt und Kümmel und Tomatenmark dazu und mit dem Wasser aufgießen. (Sollte ca. 1 cm bedeckt sein). Aufkochen und sehr kräftig mit Paprikapulver und evtl. Chilipulver abschmecken. Jetzt bei kleiner Hitze etwa 60 - 90 Minuten köcheln lassen (hin und wieder umrühren, damit am Boden nichts anbrennt). Nochmals kräftig abschmecken. Bindung mit Mehl oder Stärke ist nicht nötig.

Vom Herd nehmen, die Crème fraîche unterrühren und mit der Petersilie bestreut servieren. Dazu körniger Reis oder Nudeln (Fusilli, Farfalle, Rigatoni) oder auch Stampfkartoffeln.

Das Ganze lässt sich portionsweise problemlos einfrieren. Ich bin Single, aber kleinere Portionen lassen sich leider nicht zubereiten.

Arbeitszeit: ca. 20 Min.

Koch-/Backzeit: ca. 1 Std. 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

Kalorien p. P.: keine Angabe



Zutaten für 6 Portionen:

500 g	Rindfleisch
100 g	Schweinefleisch
3 große	Zwiebel(n), ca. 700 - 1000 g
2	Paprikaschote(n), rote
50 g	Speck, durchwachsen, klein gewürfelt
1	Knoblauchzehe(n), fein gewürfelt
½ TL	Kümmel
	Salz und Pfeffer
	Paprikapulver, rosenscharf
3 EL	Schweineschmalz oder Öl
200 g	Crème fraîche oder Schmand
1 Bund	Petersilie, fein gehackt
½ Liter	Wasser, heißes oder Brühe
1	Lorbeerblatt
2 EL	Tomatenmark
1 TL	Chilipulver, evtl.

Verfasser: Piet-Piet