

Meine besten Fleischrezepte

Gulasch



vinzenzmurr

Gulasch

vom Rind, Schwein, Kalb,
Lamm, Hirsch



Zutaten: 800 g Rinderwade, 500 g Zwiebeln gewürfelt, 1 EL Butter, Salz, Pfeffer, Paprikapulver, 2 EL Tomatenmark, 2 Knoblauchzehen gewürfelt, Cayenne-Pfeffer, Lorbeerblatt, 350 ml frisch&fertig-Brühe

Zwiebel- und Knoblauchwürfel in etwas Butter bei mittlerer Hitze glasig anbraten, Fleisch gleichmäßig in Würfel schneiden, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Das Fleisch mit Tomatenmark zu den Zwiebeln geben und unter Rühren anrösten, Gewürze und Brühe zugeben und ca. 2 Stunden leise köcheln lassen. Als Beilage eignen sich Semmelknödel, Spätzle, Bandnudeln.

Dieses Rezept kann genauso aus Schweine-, Kalb-, Puten-, Lamm- oder Hirschfleisch – am besten aus der Schulter oder Wade/Haxe – zubereitet werden. Die Kochzeit verringert sich dann je nach Teilstück, um bis zu 1 Stunde.

Tipp vom Metzger: Das Besondere an einem original Wiener Saftgulasch ist die zarte, weiche und saftige Konsistenz des eigentlich sehr durchwachsenen Fleisches. Das Bindegewebe der Rinderwade wird durch die lange Garzeit wunderbar weich und sämig. Bindegewebe aus durchwachsenen Fleischteilen besteht aus einem besonderen Eiweiß, dem Collagen, und ist förderlich für eine gesunde Haut und Knochen.

Dieses und viele andere Rezepte finden Sie in unserem Fleischkochbuch oder unter www.vinzenzmurr.de