

Rezeptvorschlag Oktober 2012

"Gulasch auf chilenisch"

Merkén, das chilenische Nationalgewürz, besteht aus 85% Chili und 15% Koriandersamen.

Kaum zu glauben, dass dieses Gewürz aus unserem Gulasch eine so runde Sache macht, als wäre die ungarische Omi persönlich am Herd gestanden. Probiert es aus!

Zutaten:

1 kg gutes Rindfleisch zum Schmoren (Hüfte, Oberschale, kein fertiges Gulasch kaufen!)
Schmalz oder Öl
1 Teelöffel Merkén*
1 Teelöffel Kümmel (ganz oder gemahlen)*
2 mittelgroße Zwiebeln
1 Esslöffel Mehl
Wasser
½ Teel. Salz*



*in unserem Weltladen erhältlich

Fleisch von Fett und Sehnen befreien und in mundgerechte Würfel schneiden. Portionsweise in heißem Schmalz oder Öl anbraten, bis die Würfel von allen Seiten gebräunt sind. Bei 1kg Fleisch sind das 4 Portionen! Keine größeren Mengen auf einmal anbraten, damit das Fleisch nicht anfängt zu kochen und dann zäh wird! Das angebratene Fleisch in einer Schüssel aufbewahren, bis alle Portionen angebraten sind.

Die gehackten Zwiebeln im Fett durchrösten, das Fleisch wieder dazu geben und mit Mehl bestäuben. Nun mit heißem Wasser ablöschen, bis das Fleisch zur Hälfte bedeckt ist. Kümmel, Salz und Merkén hinzufügen.

Deckel aufsetzen und mindestens 90 Minuten, besser zwei Stunden sanft köcheln lassen. Zum Schluss mit den gleichen Gewürzen abschmecken. Die Soße sollte leicht gebunden sein.

Dazu schmecken Nudeln, Reis, Kartoffeln oder Klöße gleichermaßen. Den Esser erfreuen außerdem ein schönes Bier, oder ein leichter Rotwein wie z.B. ein Zweigelt* oder der phantastische badische Spätburgunder von Pfannebecker*.

Viel Freude mit diesem Rezept wünscht Ihnen

Ihr Weltladen-ZeichenDerZeit Team!