

September 2018



www.sister-mag.com

Rezepte

»Grand Budapest Hotel« Ausgabe

Zeig uns deine Ergebnisse auf Instagram
mit dem Hashtag **#SISTERMAGFOOD**

N° 41



TRADITIONELLES GULASCH

KONTRIBUTOR | **CAROLE POIROT**

ZUTATEN

600 g	Rindfleisch zum Kochen oder Rinderhaxe
2	Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
1	grüne Paprika, in lange Streifen geschnitten
3 TL	süßes (oder geräuchertes?) Paprikapulver
1 TL	Mehl
1 TL	Salz
1 TL	Kümmelsamen
3 TL	Öl
900 ml	Wasser zum Angießen

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 150 Grad vorheizen.
2. In einer großen Schüssel Mehl, Kümmelsamen, geräuchertes Paprikapulver und Salz vermischen.
3. Das Fleisch hinzugeben und mit den Gewürzen gut vermengen, bis alle Fleischstücke rundum bedeckt sind.
4. Öl in einem schweren Bräter erhitzen und das Fleisch portionsweise kräftig anbraten (nicht zu viel Fleisch auf einmal anbraten, da es sonst nicht braun wird).
5. Das Fleisch aus dem Bräter nehmen, wenn es angebräunt ist.
6. Zwiebel und grüne Paprika in den Bräter geben und dünsten, bis sie zart sind.
7. Fleisch wieder dazugeben.
8. Die restliche Mehl-Paprika-Mischung unterrühren.
9. Das Wasser angießen und den Deckel auf den Bräter setzen.
10. Das Gulasch 2,5 Stunden im Ofen garen, bis das Fleisch mürbe ist und zerfällt.
11. Mit neuen Kartoffeln servieren.

**MEHR REZEPTE
HIER**





GULASCH NACH FRANZÖSISCHER ART

KONTRIBUTOR | **CAROLE POIROT**

ZUTATEN

300 g	Rindfleisch zum Kochen oder Rinderhaxe
200 g	geräucherter Speck, in Streifen
2	Zwiebeln, in dünne Scheiben geschnitten
1	grüne Paprika, in lange Streifen geschnitten
2	rote Paprika, in lange Streifen geschnitten
3	mittelgroße Karotten, gewürfelt
4 TL	süßes Paprikapulver
1 TL	Kümmelsamen
1 TL	Mehl
2	Knoblauchzehen, feingehackt
300 ml	Rotwein
600 ml	Rinderbrühe

**MEHR REZEPTE
HIER**



ZUBEREITUNG

1. In einer großen Schüssel Mehl, Kümmelsamen, geräucher-tes Paprikapulver und Salz vermischen.
2. Das gewürfelte Fleisch dazugeben und gut vermischen, bis alle Würfel mit dem Gewürz-Mix bedeckt sind.
3. Das Öl in einem schweren Bräter erhitzen und die Fleischwürfel portionsweise anbräunen (nicht zu viele Würfel auf einmal, da das Fleisch sonst nicht braun wird).
4. Das Fleisch aus dem Bräter nehmen, sobald es angebräunt ist.
5. Die Speckstreifen im Bräter golden braten.
6. Zwiebeln, rote und grüne Paprikastreifen, Knoblauch, Karotten dazugeben und braten, bis die Zwiebeln glasig sind und das Gemüse leicht gebräunt ist.
7. Das Fleisch zurück in den Bräter geben.
8. Die restliche Mehl-Paprika-Mischung unterrühren.
9. Wein angießen und aufkochen.
10. 10 Minuten köcheln lassen, dann die Rinderbrühe angießen.
11. Abdeckeln.
12. Hitze reduzieren und zwei Stunden unter gelegentlichem Umrühren köcheln lassen.
13. Mit geröstetem Brot servieren.



VEGANES GULASCH

KONTRIBUTOR | **CAROLE POIROT**

ZUTATEN

600 g	Süßkartoffeln, grob gewürfelt
250 g	Tofu, gewürfelt
2 TL	Pflanzenöl
1	Zwiebel, in Scheiben
1	grüne Paprika, in Streifen
1	rote Paprika, in Streifen
2	Knoblauchzehen, feingehackt
5 TL	Paprikapulver
½ TL	Kümmelsamen
1 TL	Tomatenpüree
390 g	gehackte Tomaten
300 ml	Gemüsebrühe

ZUBEREITUNG

1. In einer großen Schüssel Mehl, Kümmelsamen, geräuchertes Paprikapulver und Salz vermischen.
2. Tofu- und Süßkartoffelwürfel dazugeben und vermischen, bis sie gut mit der Gewürzmischung bedeckt sind.
3. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Würfel leicht anbraten.
4. Wenn die Würfel angebräunt sind, aus dem Topf nehmen.
5. Zwiebeln und Paprika in den Topf geben und braten, bis die Zwiebeln glasig sind.
6. Knoblauch unterrühren (den Knoblauch nicht zu scharf anbraten, da er sonst bitter wird).
7. Tomatenpüree unterrühren.
8. Tofu und Süßkartoffeln wieder in den Topf geben, alles gut verrühren.
9. Die restliche Mehl-Paprika-Mischung unterrühren.
10. Gehackte Tomaten einrühren und Gemüsebrühe angießen.
11. Hitze reduzieren und unter gelegentlichem Umrühren das Gulasch 30-40 Minuten köcheln lassen, bis die Zutaten zart sind, aber noch nicht zerfallen.

**MEHR REZEPTE
HIER**

