



# Gulasch mediterrané

## Zutaten

2 KG Rindergulasch  
 4 Zwiebeln  
 2 Fenchelknollen  
 3 Stangen Staudensellerie  
 2 Gelbe Rüben/Möhren/Karotten  
 1 EL Majoran  
 3-4 Zweige Thymian  
 3 Lorbeerblätter  
 3 Gewürznelken  
 15 Blätter Salbei  
 1/2 Liter Rotwein  
 1/8 Liter Portwein  
 Salz,  
 Pfeffer,  
 Chilli,  
 2-3 EL Paprika edelsüß  
 Öl oder Butterschmalz zum Anbraten

## Anweisungen

### Vorbereitungen:

\*\*\* !Die Vorbereitungen nehmen ca. eine Stunde in Anspruch. Für das Einreduzieren unbedingt noch einmal ein paar Kohlen vorbereiten !  
 Zwiebeln in kleine Würfel schneiden-die Fenchelknollen, den Staudensellerie und die Möhren in ca. 2X2cm Stücke schneiden. Den Salbei grob hacken.

Thymian, Gewürznelken und Lorbeerblätter ggf. in ein Teesieb geben oder zusammenbinde/auffädeln (dann ist das Herausangeln einfach).  
 Das Rindfleisch - ich nehme meist ein Stück Bug von der Färs (Kalbin), das gelingt immer ! Fettpartien und Sehnen entferne ich vorab und beim Schneiden der 4X4cm-Würfel.

### Anbraten:

Alle Kohlen unter den DOPf und das Fett erhitzen.

Die Salbeiblätter kurz im Fett fritieren, wieder herausschöpfen und z.B. auf tiefem Teller "zwischenlagern".

Nun die Zwiebeln anbraten, bis sie leicht Farbe genommen haben. Dann das restliche Gemüse (Fenchel, Staudensellerie, Karotten) dazugeben. Alles miteinander noch einmal 2-3 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, dann den Deckel drauf (aber noch keine Kohlen drauf) und alles 5 Minuten dünsten.

Danach das Gemüse aus dem Topf schöpfen und ebenfalls auf dem tiefen Teller "zwischenlagern".

Nun eventuell noch einmal Kohlen nachlegen. Eine Portion vom Fleisch in den Topf (so dass der Boden gerade bedeckt ist-lieber etwas weniger). Das Fleisch möglichst von allen Seiten scharf anbraten. Dann die erste Portion herausnehmen und die weiteren Portionen ebenfalls scharf anbraten.

Wenn die letzte Portion angebraten ist, mit einem viertel Liter Rotwein ablöschen. Während der Rotwein einreduziert, das Fleisch ab und zu mit dem Pfannenwender in der Soße schwenken.

Warten, bis der Rotwein ganz einreduziert(=verkocht)ist ! Erst dann das nächste Viertel Rotwein zugeben und sofort mit dem Pfannenwender den Bodensatz lösen (Röstaromen) und das Fleisch dann wieder in der Soße bewegen.

Erneut einreduzieren lassen und diese Prozedur nun mit einem viertel Liter Portwein. Der Portwein ergibt ein stärkeres Aroma und bringt eine harmonische Süße an die Soße.

Wenn der Portwein ganz einreduziert ist, mit heißem Fond ablöschen (Ich verwende dazu eine selbst gemachte Jus aus Knochen und Kalbsfuß). Erneut die Röstaromen mit dem Pfannenwender vom Boden schaben. Nun die anderen - zwischengelagerten - Fleischportionen zugeben und den Topf mit Fond soweit auffüllen, dass die Flüssigkeit etwa einen Zentimeter über dem Fleisch steht. Paprika edelsüß (ich nehme immer 2-3 EL), das Teesieb (mit Thymian, Gewürznelken und Lorbeerblättern) und Chili zugeben-umrühren. Deckel drauf und nun auch die Kohlen auf den Deckel "umbetten". Unter dem Topf reichen vier Breckies.

Das Fleisch 90 Minuten köcheln lassen. Danach die Salbei-Blätter, das Gemüse und den Majoran in den Topf geben-gut umrühren-Deckel für 30 Minuten wieder drauf und weiterköcheln lassen.

Abschmecken mit Salz, Pfeffer

Ich füge auch immer noch 1-2 EL Balsamico-Essig zu.