

Jäbergulasch

Dieses Rezept Jäbergulasch wird aus magerem Rindfleisch oder während der Wildsaison auch mit Reh- oder Hirschfleisch zubereitet.

Der Geschmack von diesem Jäbergulasch ist schön wein- und kräuterwürzig mit einem angenehmen Geschmack nach Pilzen, wobei der feine Pilzgeschmack durch das Zugabe von getrockneten Steinpilzen samt einem Teil des Pilz – Einweichwassers entsteht, welchen man unbedingt hinzu geben sollte.

Zutaten: für 4 Personen

650 g Gulaschfleisch vom Rind
2 EL Öl zum Anbraten
80 g Frühstücksspeck (Bacon)
1 – 2 Karotten (120 g)
2 mittelgroße Zwiebeln
2 EL Tomatenmark

Gewürze:

8 – 10 Wacholderbeeren
1 gehäufte TL getr. Thymian
1 TL getrocknete Rosmarinnadeln
1 Lorbeerblatt
Salz
Pfeffer

Zum Ablöschen:

250 ml trockener Rotwein
Brühe aus Fertigprodukt
Einweichwasser von den Steinpilzen

Pilzeinlage:

15 – 20 g getrocknete Steinpilze
400 g frische braune Champignon

Zum Andicken der Soße:

2 EL Mehl
5 – 6 EL Sahne

Zubereitung:

Für die Zubereitung zuerst rechtzeitig die getrockneten Steinpilze mindestens 1 Stunde in etwa 300 ml lauwarmen Wasser einweichen.

Zwiebeln, Karotten schälen, beides in kleine Würfel schneiden.

Frühstücksspeck oder Schinkenspeck ebenfalls in kleinere Stücke schneiden.

In einem Kochtopf mit Deckel, zuerst den Speck zusammen mit 1 EL Öl anbraten, die Zwiebelwürfel hinzu geben und mit anschmoren.

Karottenwürfel untermischen, wiederum unter Rühren kurz anschmoren, den zweiten EL Öl hinzu geben.

Jetzt das gewürfelte Gulaschfleisch vom Rind oder Wild hinzu geben, mit dem Rührlöffel gut unterheben und sanft, nicht braun, anschmoren.

Den Topf zur Seite ziehen, das Tomatenmark mit dem Rührlöffel unterrühren.

Getrocknete oder frische Kräuter, 1 Lorbeerblatt, Wacholderbeeren darauf streuen.

Mit gerade soviel Brühe, Wein, etwas durch ein Sieb gesiebtetes Einweichwasser von den Steinpilzen, das Ragout ablöschen, damit das Fleisch gerade abgedeckt ist.



Auf die Herdplatte zurück schieben und einmal aufkochen lassen.

Anschließend bei geschlossenem Deckel das Gulasch etwa eine Stunde langsam schmoren lassen, dabei hin und wieder nachsehen, umrühren, eventuell etwas Flüssigkeit nachfüllen.

Nach etwa einer Stunde die Steinpilze durch ein feinmaschiges Sieb abseihen, das Einweichwasser auffangen. Die eingeweichten Pilze kurz in kaltem Wasser waschen, absieben, zum Gulasch geben, wiederum Flüssigkeit aus Wein, Brühe, Einweichwasser hinzu geben und auf diese Weise nochmals gut 30 – 40 Minuten weiter schmoren lassen. Das Lorbeerblatt entfernen.

Zum Schluss die frischen, in Scheiben geschnittenen Champignons hinzu geben und das Jäbergulasch nochmals 30 Minuten, oder je nach Fleischqualität, auch noch etwas länger kochen lassen, bis es schön weich ist.

Zuletzt mit soviel Flüssigkeit, wie Soße benötigt wird, auffüllen.

Zum Abbinden 2 EL Mehl in etwas kaltem Wasser anrühren, zum Jäbergulasch hinzu geben, unter Rühren nochmals etwa 5 Minuten langsam köcheln lassen.

Zum Abwürzen, nach eigenem Geschmack mit Salz, Pfeffer, eventuell Wein und ein paar EL Schlagsahne verfeinern.

Tipp:

Einen sehr feinen Geschmack bekommt das Jäbergulasch, wenn man zuletzt vorsichtig etwas dunklen Balsamico Essig hinzu gibt.

Als Beilage passen zu diesem würzigen Jäbergulasch frische [schwäbische Spätzle](#), Bandnudeln, oder [Semmelknödel](#), [Serviettenknödel](#) und ein grüner [Salat](#).

Kalorienangaben

Eine Portion Jäbergulasch mit Rindfleisch, hat ca. 430 kcal und ca. 11, 5 g Fett.