

Kesselgulasch - Bográcsgulyás

Bei diesem Rezept Kesselgulasch, handelt es sich um einen Rindfleisch Eintopf nach ungarischer Art zubereitet, wie er bei uns früher von meiner Mutter immer gekocht wurde.
Dieses Kesselgulasch ist sehr gut sättigend und kann als Hauptgericht serviert werden.

Zutaten: für 8 Teller

500 g Rindfleisch
800 g Kartoffeln
2 EL Öl oder Schweineschmalz
150 g Zwiebeln,
1 Knoblauchzehe
3 ungarische gelbe Paprikaschoten
2 Tomaten
2 EL Paprika edelsüß
1 gestrichener EL Paprika scharf
1 Messerspitze Kümmelsamen (1 g)
Salz
Für die Teigwareneinlage:
1 Ei Gr. M
wenig Salz
ca. 60 - 80 g Mehl
oder Mehl mit Hartweizengrieß gemischt

Zubereitung:

Bei diesem ungarischen Rezept **Kesselgulasch**, das Rindfleisch in kleinere Würfel schneiden.

Die Zwiebeln schälen, in kleine Würfel schneiden.
Die Zwiebelwürfel, in einem größeren Schmortopf mit Deckel, im Fett hellgelb anbraten.

Den Topf zur Seite ziehen, Paprika über die Zwiebeln streuen, mit einem Rührloeffel gut unterrühren und mit etwa 500 ml Wasser oder Brühe auffüllen.

Die Fleischwürfel dazugeben, zart salzen und den Topf wieder auf die Kochplatte zurück schieben und anschließend langsam etwa 1 Stunde schmoren lassen.
Bei Bedarf etwas Flüssigkeit nachgießen.

Nach etwa einer Stunde Kochzeit die Knoblauchzehe zusammen mit dem Kümmel fein schneiden und dazugeben.

In kleine Würfel geschnittene, rohe Kartoffeln in den Topf geben.

Geputzte, gewaschene, ungarische gelbe Parikaschoten und in Würfel geschnittene Tomaten, ebenfalls hinzu geben.

Den Eintopf mit reichlich einem Liter Wasser auffüllen
Salzen und noch etwa 45 - 60 Minuten langsam weiter kochen lassen, bis alles schön weich ist.

In der Zwischenzeit 1 Ei in eine kleine Schüssel geben.
Vorsichtig soviel Mehl, oder halb Mehl/Grieß und 1 Prise Salz hinzugeben, bis ein fester Nudelteig entstanden ist.
Dieses Teigstück kräftig durchkneten, anschließend zu einer dünnen Teigplatte ausrollen.

Von diesem Teig mit den Fingern kleine Stückchen abzupfen, in das Kesselgulasch einlegen und zuletzt



www.mamas-rezepte.de



www.mamas-rezepte.de

noch ein paar Minuten mitkochen.

Nach eigenem Geschmack nochmals mit soviel Brühe oder Wasser auffüllen wie es dem persönlichen Geschmack entspricht.

Nach Wunsch das Kesselgulasch nochmals etwas oder gut scharf mit etwas scharfem Paprikapulver nachwürzen.

Kalorienangaben

Bei 8 Tellern Kesselgulasch, enthalten 1 Teller ca. 250 kcal und ca. 9 g Fett.