

# Bioleks: Gulasch nach Mamas Rezept

---

 [happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/bioleks-gulasch-nach-mamas-rezept](http://happy-mahlzeit.com/koch-shows/alfredissimo/bioleks-gulasch-nach-mamas-rezept)

## Zutaten:

- 800g Rindfleisch oder halb Rind/halb Schwein in Würfeln
- 150g durchwachsener geräucherter Speck, fein gewürfelt
- 600g Zwiebeln, fein gewürfelt
- 2 Petersilienwurzeln, fein gewürfelt
- 1 Brühwürfel
- Öl zum Braten
- Salz
- Paprikapulver
- Gulasch-Gewürz
- Majoran
- Cayenne-Pfeffer
- Kümmel, gemahlen
- 1 TL Speisestärke

## Zubereitung:

In einem großen Bräter Öl erhitzen und Speck und Zwiebeln darin glasig dünsten.

Das Fleisch in einer anderen Pfanne in Öl von allen Seiten anbraten, dann zu den Zwiebeln geben, salzen und soviel Wasser zugeben, daß das Fleisch gerade so bedeckt ist.

1/2 Brühwürfel, Petersilienwurzeln und die Gewürze nach Geschmack zufügen und 10 Minuten dünsten. Dann 1 Liter Wasser und die andere Hälfte des Brühwürfels dazugeben und ca. 1 1/2 bis 2 Stunden zugedeckt auf kleiner Stufe schmoren lassen, bis das Fleisch weich ist.

Speisestärke mit 1 EL Wasser verrühren, in das Gulasch geben und aufkochen lassen, bis die Sauce entsprechend gebunden ist. Zum Schluß nochmal mit Gewürzen abschmecken.

*Rezept: Alfred Biolek*

*Quelle: alfredissimo! 12.1.1996*

*Prominenter Gast: Rainer Brüderle*