



30 Jahre Kochen mit Martina und Moritz vom 5. Januar 2018

Redaktion: Klaus Brock

Sonntagsgulasch

Gulasch	3
Tópinky	5
Semmelknödel	6
Gurkensalat	7
Crème Caramel	8

URL: <http://www1.wdr.de/fernsehen/kochen-mit-martina-und-moritz/sendungen/gulasch-108.html>

Vor Jahrhunderten war das Gulyas, was "Fleisch des Rinderhirten" bedeutet, einmal das ungarische Nationalgericht. Um die Mitte des 19. Jahrhunderts entdeckten es die Österreicher und machten daraus eine eigene Speise: das Wiener Saftgulasch. Dieses wird nun seinerseits von den Ungarn heute heiß geliebt und häufiger gegessen, als das heimatische Vorbild, das im Übrigen richtig Pörkölt heißt oder, wenn es mit Sahne bereitet wird, Paprikas.

Das Fleisch:

Während man in Ungarn im Pörkölt auch Schweine- oder Hammelfleisch verwendet, besteht das Wiener Saftgulasch unbedingt aus Rindfleisch. Damit die Fleischstücke gleichmäßig garen, sollten sie in gleichgroße Stücke geschnitten werden; früher zog man Würfel von 3 bis 5 cm Kantenlänge vor, heute schneidet man eher 2 cm dicke Scheiben von etwa 3 mal 5 cm Größe.

Das Fett:

Man findet verschiedene Angaben, manchmal wird Butter oder Öl empfohlen. Ein richtiges Gulasch muss aber zwingend in Schweineschmalz bereitet werden, denn nur dann ergibt sich der charakteristische Geschmack.

Die Zwiebeln:

Oft wird ein Verhältnis von 1 zu 1 für Fleisch und Zwiebeln empfohlen. Uns erscheint das zu hoch, denn das Gulasch wird dann ein wenig süßlich. Wir nehmen 700 bis 800



g Zwiebeln auf 1 kg Fleisch, das ist die richtige Portion für ein Gulasch für 4 bis 5 Personen, je nach Appetit. Wichtig: Die Zwiebeln erst unmittelbar vor der Verwendung halbieren und in dünne Ringe schneiden, sonst werden sie bitter.

Der Paprika:

Die Seele des Gulaschs, deshalb ist seine Qualität von größter Bedeutung. Kaufen Sie vorzugsweise ungarischen Paprika, denn der ist für Gulasch am besten geeignet. Es gibt drei Sorten: den milden Delikatesspaprika, den würzigen Edelsüßpaprika und den scharfen Rosenpaprika. Welchen Sie verwenden, ob Sie die verschiedenen Sorten mischen oder, wie es häufig gemacht wird, zum Anbraten einen Delikatess- und zum Abschmecken einen Rosenpaprika nehmen, bleibt Ihrem Geschmack überlassen. Wichtig aber ist: Paprika nie zu lang im heißen Fett braten, denn dann verbrennt der darin enthaltene Zucker, karamellisiert, der Paprika wird braun und bitter.



Gulasch - das Rezept

Zutaten (für 6 Personen):

- 1,5 kg durchwachsenes Rindfleisch, gut abgehangen (möglichst von der Wade)
- ca. 1 kg Zwiebeln
- 100 - 120 g Schweineschmalz
- 40 - 50 g Paprika (milden Delikatess-, würzigen Edelsüß- oder scharfen Rosenpaprika, nach Belieben auch gemischt)
- eventuell ein Schuss Essig
- 2 - 6 Knoblauchzehen
- 1 gute Prise Majoran
- nach Belieben 1 Messerspitze Kümmel
- Salz
- 1/4 bis 1/2 l Wasser oder Rotwein

Zubereitung:

Das Anbraten:

Während man in Deutschland und Frankreich traditionellerweise mit dem Anbraten des Fleisches beginnt, verfährt man beim ungarischen Gulasch anders: Das Fett in einem schweren, möglichst (guss)eisernen Topf zerlassen und erhitzen, dann kommen zunächst die Zwiebeln hinein, und erst, wenn diese bei mittlerer Hitze goldbraun zu werden beginnen, fügt man das Fleisch hinzu. Es brätelt jetzt, schmurgelt fast, wird nicht kräftig angeröstet. Aber dieses Verfahren erfordert einige Übung, damit es gelingt.

- Wir braten lieber scharf an: Das Schmalz erhitzen, bis es zu rauchen beginnt. Nun eine Partie der Fleischstücke hineingeben. Vorsicht, es kann spritzen. Nicht mehr Fleisch zufügen, als auf dem Topfboden liegen kann - berühren sich die Fleischstücke oder liegen gar übereinander, dann ziehen sie Wasser und werden zäh. Die Fleischstücke werden zunächst am Topfboden ankleben - das macht nichts! Nicht loslösen, sondern eine bis zwei Minuten braten und anrösten lassen, dann lösen sie sich von selbst. Die Fleischstücke gleichmäßig leicht braun braten, dann herausheben und die zweite Partie Fleisch braten, eventuell etwas neues Schmalz zugeben. Ebenfalls herausheben, wenn sie braun sind.
- Jetzt die Zwiebeln im Fett anrösten. Dabei die Hitze auf kleine Stufe zurückschalten, sodass die Zwiebeln golden werden, aber nicht verbrennen.
- Dann wird "papriziert": 40 bis 50 g sollten es schon sein, damit das Gulasch seine wahre Seele bekommt! Nach Geschmack kann man zuvor noch mit einem kleinen Schuss Essig ablöschen. Weiterhin würzt man mit zwei zerdrückten Knoblauchzehen, einer schönen Prise Majoran, einer guten Löffelspitze gehacktem Kümmel und Salz.
- Schließlich kommt das Fleisch, diesmal alles, wieder in den Topf.

Das Garkochen:

Das ist zweifellos der kritischste Abschnitt der Gulaschbereitung, denn bei den relativ kleinen Mengen verkocht schnell einmal die wenige Flüssigkeit, die das Gulasch



verlangt. Die Gulasche (so der korrekte Plural) der Budapester und Wiener Gasthäuser sind deshalb so berühmt, weil sie in großen Töpfen zubereitet werden, wo das nicht so leicht passiert.

- Zum vorerst noch brätelnden Fleisch gibt man einen Löffel Tomatenmark und einen ordentlichen Schuss Wasser oder kräftigen, trockenen Rotwein - die Flüssigkeit soll höchstens bis zur halben Höhe des Fleisches stehen. Da die Hitze noch immer recht groß ist, dürfte die Flüssigkeit schon nach wenigen Minuten verkocht sein. Deshalb erneut mit Wasser oder Wein angießen, damit nichts anröstet oder verbrennt.
- Inzwischen muss die Hitze zurückgegangen sein, man legt den Deckel auf und lässt das Gulasch in etwa 1 ½ bis 2 Stunden leise vor sich hin schmoren, ohne es dabei richtig ins Kochen geraten zu lassen. Dann müssen die Zwiebeln sich sozusagen aufgelöst und die Sauce gebunden haben.
- Trotz der milden Hitze und des geschlossenen Topfes verdampft dabei weiterhin Flüssigkeit. Deshalb gießt man erneut so viel Wasser an, dass das Fleisch gerade eben bedeckt ist und lässt es noch ein Viertelstündchen leise durchkochen. Dabei mischen sich alle Aromen, man schmeckt noch einmal ab und serviert das Fleisch in seinem Saft: Obenauf muss sich nun das rotbraun gefärbte Fett absetzen, darunter steht die konzentrierte Sauce.

Das Aufwärmen:

Kenner wissen, dass ein Gulasch am besten schmeckt, wenn es wieder aufgewärmt wurde. Kochen Sie also stets große Portionen, die ohnedies weitaus besser gelingen als kleine.

Die Bindung:

Hierzulande nimmt man weniger Zwiebeln und nur eine Prise Paprika, kocht das Ganze viel kürzer und bindet dann die Sauce eigentlich immer mit Mehl, sodass aus dem Saft-Gulasch ein ziemlich langweiliges Rindfleisch in dicklich-seimiger Sauce wird. Verfährt man auf die angegebene Weise, braucht man kein Mehl: Die gelatinösen Fleischstoffe, die sich auflösenden Zwiebeln und der Paprika genügen als Bindung vollkommen, die ziemlich flüssige Sauce behält ein klares, volles Aroma.

Varianten:

Entfettet man den Saft und fügt einen ordentlichen Schuss saure Sahne hinzu, bekommt man ein Karlsbader Gulasch.

Kocht man im Saft Kartoffeln, Tomaten und Paprikaschoten mit, gibt es ein Kesselgulasch.

Szegediner Gulasch hingegen bereitet man mit Schweinefleisch, Speck, Sauerkraut und Sauerrahm.

Das war das Hauptgericht in aller Ausführlichkeit - als Beilage gibt es Kartoffeln oder Semmelknödel und unbedingt einen Gurkensalat. Deshalb nun zu unserem Menü, mit Vorspeise, Beilagen und Dessert.



Tópinky

Als Vorspeise servieren wir zu trockenem Sherry Tópinky. Darunter versteht man in Schmalz leicht angeröstete oder getoastete Schwarz-, Grau- oder Bauernbrotscheiben, die mit Knoblauch abgerieben und mit einer wunderbaren Creme aus Geflügelleber, Gänseschmalz, Äpfeln und Zwiebeln bestrichen sind.

Zutaten (für 4 bis 6 Personen):

- 150 g Gänseschmalz
- 1 Apfel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- Majoran
- 2 - 3 Geflügellebern (ca. 100 g)
- Salz
- grob gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

- Das Gänseschmalz erhitzen, in feine Scheibchen geschnittenen Apfel, feingehackten Knoblauch, in Ringe gehobelte Zwiebel und Majoran zufügen und golden braten.
- Die sorgfältig geputzten Lebern darin gerade eben steif werden lassen. Schließlich mit dem Pürierstab (oder im Mixer) nicht zu fein mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- In ein Töpfchen oder Deckelglas füllen, abkühlen und fest werden lassen.
- Dick auf geröstete Graubrotscheiben streichen, die mit Knoblauch abgerieben sind. In mundgerechte Häppchen teilen. Vor dem Verspeisen nach Gusto salzen.

Tipp:

Nach Belieben mit glattblättriger Petersilie garnieren.

Servieren:

Entweder einfach so, zum Aus-der-Hand-Essen zum Aperitif reichen oder zusammen mit einem kleinen Salat als Vorspeise geben. Dieser könnte zum Beispiel bestehen aus Radicchio, Endivie und Chicorée, jeweils in feine Streifen geschnitten und mit einer Marinade aus Essig, Salz, Pfeffer und Öl angemacht.



Die Beilagen: Semmelknödel und Gurkensalat

Semmelknödel in der Serviette

Zutaten (für 4 bis 6 Personen):

- 4 - 6 altbackene Semmeln (für Norddeutsche: Brötchen), insgesamt 250 g
- gut 1/8 l Milch
- 100 g Butter
- 1 Bund Petersilie
- 3 Eier
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- Muskatblüte

Zubereitung:

- Die Brötchen in kleine Würfel schneiden. Ein Drittel davon in einer Schüssel mit etwas heißer Milch (Mikrowelle 1 Minute auf stärkster Stufe!) beträufeln und einweichen.
- Die restlichen Brotwürfel in zwei Esslöffeln heißer Butter rundum braun rösten, erst dann die gehackte Petersilie untermischen - abkühlen lassen.
- Die restliche, weiche Butter mit den Eiern zu den Brotwürfeln geben, auch die gerösteten Semmelwürfel zufügen. Die Masse mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskatblüte würzen und etwa eine halbe Stunde ziehen lassen, damit sich alles innig verbindet und aufquellen kann.
- Die Masse zu einem länglichen Laib formen und in eine mit Butter ausgestrichene Serviette packen - nur so viel Fläche der Serviette buttern, wie nötig ist, den Knödel zu umhüllen. Das Tuch nicht zu stramm wickeln, damit der Knödel genügend Platz zum Aufgehen hat.
- Die Rolle auf einem Einsatz in leise siedendes Wasser legen, von dem es vollständig bedeckt sein sollte. Im offenen Topf etwa 35 Minuten sanft ziehen, auf keinen Fall richtig wallend kochen lassen. Der Serviettenkloß ist durch und durch gar, wenn ein dünnes Holzstäbchen (z.B. ein Schaschlikspießchen) das Sie hineinstecken, sich überall warm anfühlt.
- Den Serviettenkloß auspacken, in zweizentimeterstarke Scheiben schneiden und auf einer vorgewärmten Platte anrichten.



Ungarischer Gurkensalat

Er soll - so behaupten jedenfalls alle Ungarn, die auf diese Art von Gurkensalat schwören - erheblich bekömmlicher und wohlschmeckender sein als übliche Gurkensalate. Grund genug, es einmal zu probieren und sich sein eigenes Bild zu machen.

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Salatgurke
- Salz
- 2 - 3 EL Essig
- 3 EL Sonnenblumen- oder Traubenkernöl
- Pfeffer
- Delikatesspaprika

Zubereitung:

- Die Gurke schälen und auf einem Hobel in dünne Scheiben schneiden - am besten gleich in eine entsprechende Schüssel fallen lassen.
- Die Gurkenscheiben salzen und umwenden. Mindestens eine halbe Stunde stehen lassen. Den Saft, der sich dann gebildet hat, abgießen, die Gurken mit Wasser überbrausen, gut ausdrücken und nochmal gründlich abtropfen lassen.
- Jetzt erst mit Essig und Öl anmachen, dabei mit Pfeffer und Paprika würzen.



Crème Caramel

Und zum Nachtisch gibt es Crème Caramel, ein Dessert, das in Deutschland ein wenig aus der Mode gekommen ist, weil die einfachen Puddings es verdrängt haben. Man braucht für diese Creme kleine Förmchen für Gratins oder Pudding, ersatzweise nimmt man Tassen mit möglichst flachem Boden.

Zutaten (für 4 bis 6 Personen):

- 1/2 l Milch
- 75 g Zucker
- 1 Vanillestange
- 2 ganze Eier
- 4 Eigelbe

Für den Karamell:

- 100 g Zucker
- 2 EL Wasser

Zubereitung:

- Die Milch mit dem Zucker aufkochen, die Vanillestange darin wenigstens 10 Minuten, besser länger ziehen lassen. Schließlich aufschlitzen, mit einem spitzen Messer das weiche Mark herauskratzen und in die Milch rühren.
- Den Ofen auf 160 Grad vorheizen (ohne Umluft!).
- Die ganzen Eier und die Eigelbe miteinander verquirlen, dabei nicht schaumig rühren, weil sonst die Creme nachher hässliche Bläschen bekommt. Durch ein feines Sieb streichen, um die sogenannten Hagelstränge, die festen Teile im Eiweiß, zu entfernen. Mit der Milch gründlich mischen.
- Für den Karamell den Zucker mit zwei Löffeln Wasser in einem dickwandigen Topf aufsetzen und einkochen, bis ein mittelbrauner Karamell entstanden ist. Dann schnell arbeiten: Rasch in passende Förmchen verteilen, diese sofort drehen und wenden, damit der Karamell den Boden gleichmäßig überzieht. Fest werden lassen, was nur ein paar Minuten dauert.
- Die Eiermilch einfüllen. Die Förmchen in ein Wasserbad stellen: Dafür nimmt man am besten eine Bratenreine beziehungsweise Bratenform, die mit einem Bogen Zeitungspapier ausgelegt ist, was gewährleistet, dass die Förmchen rundum der gleichen Temperatur ausgesetzt sind und nicht am Boden zu stark erhitzt werden. Diese Temperaturbegrenzung ist deshalb so wichtig, weil sonst ebenfalls hässliche Bläschen entstehen und die Creme hart werden kann. Die Förmchen also auf das Zeitungspapier stellen, heißes Wasser in die Bratenpfanne gießen, so hoch, dass die Förmchen bis knapp unter ihren Rand davon umspült sind.
- Die Crème im Wasserbad in den 160 Grad heißen Ofen stellen und 30 Minuten lang stocken lassen. Sie ist gar, wenn sie auf behutsamen Fingerdruck elastischen Widerstand bietet.



- Den Ofen ausschalten, die Tür einen Spalt öffnen, die Crème im Ofen langsam abkühlen lassen, erst dann bis zum nächsten Tag in den Kühlschrank stellen. So hat der Karamell Zeit, sich zu einem goldenen Sirup zu lösen.
- Zum Servieren die Crème vom Förmchen lösen - mit einem spitzen Messer den Rand rundum entlangfahren. Vorsichtig zunächst den goldenen Sirup auf einen Dessertteller fließen lassen, erst dann die Creme behutsam stürzen und - mit der hübschen, dunklen Unterseite nach oben - auf den Teller setzen.