

Hauptspeise: Gulasch (vom Iberico-Schwein) mit Kohlrabigemüse und Bratkartoffeln



Zutaten zugeschnitten auf 4 Personen

Zutaten für das Gulasch:

- 500 g geschnittenes Gulaschfleisch
- 3 Paprika rot
- 3 Zwiebeln
- 1-2 Zehen Knoblauch
- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Rapsöl zum Braten
- 3 EL Tomatenmark
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Paprikapulver

Zutaten für das Kohlrabigemüse:

- 2 große Kohlrabiknollen
- 2 EL Öl
- 3-4 EL Butter
- 2 EL Mehl
- 80 ml Sahne
- 1 Bund Petersilie
- Muskatnuss
- 200 ml Milch
- 100 ml Gemüsebrühe

Zutaten für die Bratkartoffeln:

- 6 große Kartoffeln
- Öl
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung des Gulaschs:

- Die Paprikaschoten waschen, den Strunk und das Kerngehäuse herausschneiden. Die Kerne und die weißen Trennwände entfernen. Paprika in etwa 1-2 cm große Würfel schneiden.
- Die Knoblauchzehen schälen und grob hacken.
- 3 Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden.
- Das Raps- oder Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen. Um die Temperatur zu testen, einen Holzkochlöffel in das Öl tauchen – bilden sich am Löffel Bläschen, ist es heiß genug. Das geschnittene Gulaschfleisch in den Topf geben und scharf anraten. Erst wenden, wenn das Fleisch gebräunt ist.
- Die Zwiebeln zum Fleisch geben und kurz mitdünsten. Dann die Paprikawürfel hinzugeben. Salzen und pfeffern. 3 Esslöffel Tomatenmark, 1 Lorbeerblatt und 1 TL Paprikapulver geben zusätzlich Geschmack. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Deckel auflegen und mindestens eine Stunde bei geringer Hitze köcheln lassen.

Zubereitung des Kohlrabigemüse:

- Die Kohlrabi-Knollen schälen, holzige Teile entfernen. Nun in ca. 1 cm breite Scheiben, anschließend in Stifte schneiden.
- Öl in einem Topf erhitzen. Den Kohlrabi anbraten, bis er bräunt. Salzen und mit Muskatnuss würzen. Hitze reduzieren, Deckel auflegen und im eigenen Saft garen.
- Für die Bechamelsauce Butter in einem kleinen Topf schmelzen und leicht braun werden lassen. Das Mehl dazugeben und etwas anschwitzen, aber nicht braun werden lassen. Nun mit der kalten Milch ablöschen. Die Gemüsebrühe und Sahne dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Petersilie hacken und in die Sauce hineinrühren. Wer will, kann sie auch mit Senf verfeinern.
- Die Sauce mit dem Kohlrabigemüse mischen. Heiß servieren.

Zubereitung der Bratkartoffeln:

- Die Kartoffeln gut waschen, aber nicht schälen. In ca. 0,5 cm breite Scheiben schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kartoffelscheiben hineingeben und zunächst auf einer Seite gut anbraten.
- Dann wenden und die andere Seite bräunen. Die Pfanne schwenken, bis die Kartoffeln gar und kross sind. Mit Salz, Pfeffer und eventuell Muskat abschmecken.