

Echtes Comfort Food: Ungarische Gulaschsuppe kochen

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

120
Min.

NIVEAU



nach "Wohlfühlessen" schmeckt und duftet, ist ungarische Gulaschsuppe. Mit würziger Brühe, Paprikapulver und zartem Schmorfleisch ist der Klassiker nicht totzukriegen und warum auch, wo er doch so gut ist.

Ich verrate dir nicht nur das Grundrezept für das Süsschen, sondern hab auch ein paar Tipps und Infos rund um Zutaten, Vorbereitung und eventuelle Pannen gesammelt.

Diese Zutaten brauchst du für Gulaschsuppe

Du brauchst ein paar einfache, frische Zutaten, ein bisschen Zeit und es kann losgehen:

Zutaten für 4 Portionen

400 g Rindergulasch
2 Zwiebeln
1 gelbe Paprikaschote
1 rote Paprikaschote
3 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Tomatenmark
1 Esslöffel Paprika edelsüß
1 Esslöffel Paprika rosenscharf
250 ml Rotwein
1 Esslöffel Mehl
425 ml Dosentomaten (gestückelt)
750 ml Gemüsebrühe
2 Prise(n) Cayennepfeffer
1/2 Teelöffel Kümmel
1/2 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Bräter

- **Gutes Gulaschfleisch:** Bei Rind- oder Schweinefleisch greifst du am besten auf Stücke aus Nacken, Bug, Wade oder Oberschale zurück. Das ist schön grobfasrig und sehnig – perfekt, um bei langen Schmorzeiten weich zu werden. Alternativ kannst du beispielsweise auch **Geflügel oder Wildfleisch** verwenden.
- **Gemüse:** Auf jeden Fall Zwiebeln und Paprika. Suppengrün kann auch mit rein.
- **Gewürze:** Natürlich Paprikapulver. Ich nehme gern einen Mix aus edelsüß und rosenscharf. Kümmelsaat, Lorbeerblätter, Thymian oder Majoran sind ok, aber nicht unbedingt klassisch. Tomatenmark gibt Farbe und Geschmack.
- **Flüssigkeit:** Ein bisschen Wein zum Ablöschen und ordentlich Brühe als Basis.

Ab Anfang Oktober ist endgültig Schluss mit Sommer und die Tage werden kühler. Endlich wieder in Wollschichten zwiebeln, Kerzen anzünden und den Bauch mit warmem Comfort Food füllen. Ein Gericht, das für mich absolut

„Gulyás“ – ungarische Rinderhirten – sollen bereits im Mittelalter einen Lieblingseintopf entwickelt haben, der der heutigen Gulaschsuppe ähnlich ist. Aber natürlich kannst du dieses Grundrezept nach deinem persönlichen Gusto abwandeln. Ein Klecks Schmand, gewürfelte

Echtes Comfort Food: Ungarische Gulaschsuppe kochen

Gewürzgerichte oder ein paar Kartoffeln – erlaubt ist, was schmeckt.

Das Grundrezept für ungarische Gulaschsuppe

Zutaten eingekauft? Infos durchgelesen?

Lieblingsmenschen zu einer ordentlichen Portion

Gulaschsuppe eingeladen? Dann kann's ja losgehen.

- 1 -

Zwiebel schälen, halbieren und in feine Halbmonde schneiden. Paprika entkernen und grob würfeln.



- 2 -

Öl in einem großen Bräter erhitzen. Fleisch 6-8 Minuten scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.



- 3 -

Zwiebeln hinzufügen und ca. 2 Minuten anbraten.

Noch mehr leckere Rezepte gibt's auf www.springlane.de/magazin

Tomatenmark untermengen, ca. 2 Minuten anrösten. Mit Paprikapulver würzen und 1-2 Minuten weiter rösten. Mit ein wenig Rotwein ablöschen und einkochen lassen.



- 4 -

Mehl unterrühren und restlichen Rotwein dazugießen. 3-4 Minuten einkochen lassen.



- 5 -

Paprika, Tomaten und Gemüsebrühe hinzufügen, Hitze reduzieren und abgedeckt ca. 1 ½-2 Stunden schmoren lassen.

Echtes Comfort Food: Ungarische Gulaschsuppe kochen



- 6 -

Gulaschsuppe mit Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie grob hacken. Suppe mit Petersilie garnieren.



Tipps für die Zubereitung

Lass sie schmoren: Rindfleisch braucht ca. 2 Stunden, Schweinefleisch ist nach 1 ½ bis 2 Stunden zart und Putenfleisch ist mit ca. 45 Minuten am schnellsten bereit für den Suppenteller.

Gib ihr Bindung: 1 Esslöffel Mehl dickt deine Gulaschsuppe zusätzlich an. Du kannst es direkt beim Anbraten dazugeben, anrösten und ablöschen. Oder nach der Schmorzeit 2-3 Esslöffel abschöpfen und mit 1 Esslöffel Mehl anrühren. Gib den selbstgemachten Saucenbinder in die Suppe und lass alles aufkochen, bis die Suppe die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Leiste Pannenhilfe: Gulaschsuppe versalzen? Streck sie ein wenig mit Wasser oder lass eine rohe Kartoffel ca. 20-30 Minuten darin ziehen. Die Knolle zieht Salz aus der Suppe heraus. Klappt übrigens auch, wenn die Gulaschsuppe zu scharf gewürzt ist.

Zubereitungsarten für Gulaschsuppe im Vergleich

Ob Thermomix, Schnellkochtopf oder rustikal im Dutch Oven – viele Wege führen zur Gulaschsuppe.

- Ein Klassiker im Klassiker – Gulaschsuppe aus dem **Römertopf**. Nachteil: Der Tontopf muss vorab ca. 30 Minuten gewässert werden und ist nur für den Backofen geeignet. Vorteil: Du kannst dir einige Arbeitsschritte schenken und alle Zutaten roh in den Römertopf füllen.
- Mit dem **Slow Cooker** bis du ebenfalls bequem unterwegs. In dem Küchenhelfer gart die Gulaschsuppe bei niedrigen Temperaturen und wird anschließend für dich warmgehalten. Nachteil: Die Schmorzeit verlängert sich auf 8-12 Stunden. Vorteil: Das Fleisch ist soooo unfassbar zart.
- Für ganz Eilige ist der **Schnellkochtopf** ein echtes Küchenschätzchen. Hier wird die Gulaschsuppe unter Druck, also bei höheren Temperaturen als 100 °C, zubereitet. Die Kochzeiten lassen sich so halbieren. Nachteil: Das Umrühren, Abschmecken oder einfach mal genüsslich Schnuppern fällt während der Zubereitung weg. Vorteil: Man, geht das fix!

Gulaschsuppe für Partys vorbereiten

Richtfest, Mitternachtsimbiss, Geburtstagsparty – Gulaschsuppe geht immer, aber ganz besonders bei Partys mit vielen, hungrigen Menschen. Wer für eine ganze Meute kochen möchte, sollte sich Gedanken um die Menge und den Arbeitsaufwand machen:

- Sicher dir ein paar Helfer und das richtige Equipment, also vor allem **ausreichend großes Kochgeschirr**.
- Du kannst die Gulaschsuppe problemlos vorbereiten und **am nächsten Tag aufwärmen** – sie schmeckt dann

Echtes Comfort Food: Ungarische Gulaschsuppe kochen

sogar noch besser.

- Plane pro Portion 150-200 Gramm Fleisch bzw. 250-300 ml Suppe ein. Denk daran, dass gute Esser mindestens 1 Mal nachnehmen.

So lange kannst du Gulaschsuppe aufbewahren

Reste kannst du übrigens prima im Kühlschrank aufbewahren und am nächsten Tag essen. Oder frier sie portionsweise ein. Im **Eisfach** ist die klassische Variante mit Rindfleisch **bis zu 6 Monate** haltbar. Kein Platz in deinem TK-Fach? Dann koch die Gulaschsuppe doch einfach ein.

Gulaschsuppen-Rezepte zum Nachlöffeln