

Fiakergulasch

Autor: KOCHEN



ZUTATEN

4 Zwiebeln, gross
0.5 Bund Majoran
1 kg Rindsragout
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der Mühle
50 g Bratbutter
2 Esslöffel Paprika, edelsüss
2 Esslöffel Tomatenpüree
5 dl Fleischbouillon
150 g Crème fraîche
1 Esslöffel Butter, weich
1 Esslöffel Mehl, gestrichen
1 Esslöffel Butter
4 Eier
4 Gewürzgurken
0.5 Bund Petersilie

Für den Kleinhaushalt

Die Zubereitung in kleineren Portionen lohnt sich nicht – lieber die ganze Menge zubereiten und die Hälfte davon vor der Beigabe der Crème fraîche tiefkühlen (Haltbarkeit: 3–4 Monate). Noch gefroren mit etwas Bouillon sanft kochen lassen und am Schluss nach Rezept fertigstellen.

Info

Pro Portion

43 g Eiweiss
36 g Fett
9 g Kohlenhydrate
543 kKalorien
2273 kJoule

ZUBEREITUNG

Für 4–5 Personen

1 Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die Majoranblättchen ebenfalls hacken.

2 Das Rindsragout mit Salz und Pfeffer würzen. In 3–4 Portionen in der heissen Bratbutter anbraten. Aus der Pfanne nehmen.

3 Wenn nötig etwas Bratbutter nachgeben und die Zwiebeln im Bratensatz unter Wenden andünsten. Den Paprika darüberstäuben und kurz mitdünsten. Dann das Tomatenpüree, die Bouillon und den Majoran beifügen. Das Fleisch wieder dazugeben, alles gut mischen und zugedeckt auf kleinem Feuer 2½–3 Stunden schön weich schmoren. Regelmässig die Flüssigkeit kontrollieren; kocht sie zu stark ein, etwas Bouillon nachgiessen.

4 Am Ende der Garzeit die Crème fraîche mit heisser Saucenflüssigkeit verrühren und beifügen. Die weiche Butter und das Mehl mit einer Gabel verkneten und in Flocken in die leicht kochende Sauce geben. Das Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch 5 Minuten kochen lassen.

5 Inzwischen in einer beschichteten Bratpfanne die Butter erhitzen. Die Eier in die Pfanne aufschlagen und zu 4 Spiegeleiern braten. Die Gewürzgurken fächerartig aufschneiden. Die Petersilie fein hacken.

6 Das Gulasch in tiefen Tellern anrichten, je 1 Spiegelei daraufgeben, mit der Petersilie bestreuen und mit den Gurken garnieren.

Traditionell als Beilage sind Knödel oder Salzkartoffeln.