Gulaschsuppe – klassische Suppe ungarischer Art

Gesamtzeit: 2 h

Portionen: 4 Personen

Kalorien p.P.: 430 kcal

Zutaten (4 Portionen)

500 g Rindergulasch (von der Wade oder vom Schulterblatt), in ca. 1,5 cm große Würfel geschnitten

1.2 l Fuchs Rinder Fond

300 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend), in 1,5 cm große Würfel geschnitten

300 g Speisezwiebeln (ca. 3 mittelgroße Stück), in feine Würfel geschnitten

2 Stück(e) rote Paprikaschoten, in Würfel geschnitten

150 g Möhren (ca. 1–2 Stück), in Scheiben geschnitten

2 Stück(e) Knoblauchzehen, fein gewürfelt

30 g Butterschmalz

3 Esslöffel Tomatenmark

2 Esslöffel Ostmann Paprika edelsüß

Stück(e) Ostmann Lorbeerblätter

0.5 Teelöffel Ostmann Majoran, gerebelt

0.5 Teelöffel Ostmann Kümmel, ganz

0.5 Teelöffel Ostmann Pfeffer schwarz, gemahlen

1 Teelöffel Zucker

1 Spritzer Zitronensaft

Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Fuchs Cayennepfeffer, gemahlen, nach Belieben

frische Petersilie zum Garnieren

Zubereitung von Gulaschsuppe ungarisch

1.

Schritt 1: Gemüse und Fleisch vorbereiten

Schäle die Zwiebeln, halbiere sie und schneide sie in feine Würfel. Die Knoblauchzehen ebenfalls fein würfeln. Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in mundgerechte Würfel schneiden. Das Rindfleisch – falls noch nicht vom Metzger erledigt – in gleichmäßige Würfel von ca. 1,5 cm Kantenlänge schneiden und leicht salzen.

2.

Schritt 2: Fleisch scharf anbraten

Erhitze das Butterschmalz in einem großen Topf bei hoher, aber nicht maximaler Temperatur. Brate das Rindfleisch unbedingt in zwei Portionen (je ca. 250 g) an, damit es schön Farbe bekommt und nicht kocht. Lass die Würfel zunächst in Ruhe – erst nach etwa einer Minute wenden. Das angebratene Fleisch beiseite stellen.

3.

Schritt 3: Aromabasis rösten

Gib Zwiebeln, Paprikawürfel, Knoblauch, Tomatenmark und den Zucker ohne zusätzliches Fett in denselben Topf. Falls nötig, gib noch etwas Butterschmalz dazu. Alles bei mittlerer bis hoher Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 3 Minuten anrösten, bis die Zwiebeln glasig werden und das Tomatenmark leicht am Topfboden ansetzt.

4.

Schritt 4: Ablöschen und aufkochen

Rühre das Paprikapulver nur kurz, etwa 10–20 Sekunden, unter die Gemüsemasse und lösche sofort mit dem Fond ab. Mit einem Kochlöffel den Bratensatz vom Topfboden lösen – er gibt der Gulaschsuppe viel Geschmack. Das angebratene Rindfleisch zusammen mit dem ausgetretenen Fleischsaft, den Lorbeerblättern und dem gemahlenen Pfeffer hinzufügen. Die Suppe einmal kurz aufkochen lassen.

5.

Schritt 5: Gulaschsuppe köcheln lassen

Reduziere die Hitze, lege den Deckel auf und lass deine Gulaschsuppe bei geringer Hitze 45–60 Minuten sanft köcheln. Schäle in der Zwischenzeit die Kartoffeln und schneide sie in 1,5 cm große Würfel. Die Möhren schälen und in feine Scheiben schneiden – dicke Möhren dabei zunächst der Länge nach halbieren.

6.

Schritt 6: Gemüse hinzufügen und fertig garen

Kartoffeln, Möhren, Majoran und Kümmel in die Suppe geben und alles weitere 25 Minuten ohne Deckel köcheln lassen, oder so lange bis das Gemüse gar und das Fleisch schön zart ist. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer, einem Spritzer Zitronensaft und nach Belieben Cayennepfeffer abschmecken.

7.

Schritt 7: Servieren

Deine klassische Gulaschsuppe nochmals kosten und bei Bedarf nachwürzen. In tiefen Tellern oder Suppenschalen anrichten und mit frisch gehackter Petersilie garnieren.

Zusatztipp für Omas Gulaschsuppe

Der Schlüssel zu einer wirklich guten Gulaschsuppe liegt in der Fleischqualität: Am besten kaufst du das Rindfleisch beim Metzger deines Vertrauens – ausreichend gereiftes Fleisch (mindestens 14, besser 21 Tage) wird beim Schmoren besonders zart. Fleisch von der Wade oder vom Schulterblatt ist leicht durchwachsen, bleibt aber saftig; je nach Zuschnitt kann Wade etwas länger brauchen, wird dafür besonders aromatisch und zart.

Für die Konsistenz gilt: Wenn dir die Suppe zu dünnflüssig ist, rühre 1 TL Speisestärke mit 1 TL Wasser an und gib es

tröpfchenweise in die köchelnde Suppe. Ist sie zu sämig, verlängere sie einfach mit etwas Rinder-Fond. Die fertige Gulaschsuppe schmeckt am nächsten Tag übrigens nochmals besser – sie lässt sich problemlos vorkochen und aufwärmen!