

## Székelygulyás



Noch mehr Essen, das nicht sonderlich berauschend aussieht, dafür aber umso besser schmeckt! Székelygulyás (gespr. „Behkejugahsch“, Gott sieht das bescheuert aus) ist in Deutschland unter dem Namen „Szegediner Gulasch“ (gespr. „Bägädiner“) bekannt, wobei das sehr irreführend ist. Denn eigentlich hat dieses Gericht gar nichts mit der Stadt Szeged (soll sehr schön sein dort, war leider noch nicht da, dabei ist Ungarn gar nicht so groß \*seufz\*) zu tun. Es wurde extra für den Schriftsteller József Székely erfunden.

Es ist ein tolles Essen für Leute, die viel Essen auf einmal kochen wollen, weil wenig Zeit und/oder Lust vorhanden. Es ist vom Ansatz her ein normales ungarisches Gulasch in das nur Sauerkraut gegeben wird. Also kann man die doppelte Portion Gulasch ansetzen, die Hälfte in einen anderen Topf umfüllen und sowohl Gulasch als auch Szegediner Gulasch kochen. Toll für gestresste Hausfrauen und -männer! Bei diesem Essen lohnt es sich sowieso mehr zu kochen, da es am nächsten wieder aufgewärmt noch besser schmeckt und man es auch gut einfrieren kann :-)

Eine Besonderheit des ungarischen Gulaschs ist, dass das Fleisch nicht gesondert angebraten wird, sondern gleich zu den paprizierten (ja, so heißt das wirklich \*g\*) Zwiebeln gegeben wird, meist ohne viel Wasser dazu, da das Fleisch durch das sanfte, lange schmoren eigentlich einiges an Eigensaft lässt. Wer mehr Sauce möchte, der kann zum Schluss noch Wasser hinzufügen und das ganze dann mit der typischen Saure Sahne-Mehl-Gemisch binden.

Frau Mama macht manchmal eine Version bei der die Zutaten geschichtet werden. Es kommt eine Schicht Sauerkraut in den Topf, darauf Hackbällchen und Gulaschfleisch, wieder Sauerkraut mit Hackbällchen und Gulaschfleisch. Die letzte Schicht ist Sauerkraut, das Ganze wird dann ganz langsam geschmort. Muss mal das Rezept erfragen und ausprobieren.

Jedenfalls ist Székelygulyás ein tolles Herbst-/Winteressen, wenn man was Wärmendes, Herzhaftes braucht.

### **Székelygulyás – Gulasch á la Székely** (4 Portionen)

600 g Schweinefleisch für Gulasch  
3 EL Öl (am Besten neutrales)  
2-4 TL Rosenpaprika (je nachdem wie scharf man es mag)  
600 g Sauerkraut  
3 Zwiebeln  
300 ml saure Sahne  
1 Paprikaschote  
Salz  
1 Knoblauchzehe  
Kümmel (Menge nach Geschmack)  
2 TL Mehl

(1) Fleisch in Stückchen schneiden. Die Zwiebeln fein hacken, die Paprikaschote putzen, entkernen und in Würfel schneiden.

(2) Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln bei mittlerer Hitze schon glasig dünsten. Topf vom Herd nehmen, Zwiebeln mit Rosenpaprika bestreuen und schnell rühren. 100 ml Wasser hinzufügen (damit das Paprikapulver nicht verbrennt, schmeckt sonst bitter) und zurück auf den Herd. Bei höherer Hitze das Wasser verdunsten lassen.

(3) Das Fleisch zugeben, salzen und zugedeckt bei milder Hitze 45-60 Minuten schmoren (je nach Fleischqualität). Inzwischen die Knoblauchzehe mit dem Kümmel zerschneiden und zusammen mit der Paprikaschoten hinzufügen. Das Sauerkraut dazu geben und nochmals 45-60 Minuten schmurgeln lassen.

(4) 200 ml der sauren Sahne mit dem Mehl und 100 ml kaltem Wasser verquirlen. Sobald das Gulasch gar ist, unterrühren und nochmal 5-10 Minuten kochen, damit die Sauce bindet.

Sofort heiß servieren und mit der restlichen sauren Sahne beträufeln. (Wenns zu scharf ist)

Dazu: Salzkartoffeln oder frisches Weißbrot.

Jó étvágyat - Guten Appetit