

## ungarisches Gulasch mit Vollkornsemmelknödeln und Krautsalat

### Gulasch

600 g Schweinegulasch

3 Paprikaschoten

1 Zwiebel

Tomatenmark

Rotwein oder Jus/Brühe

Öl oder Bratfett

saure Sahne

Salz, Pfeffer, Paprikapulver (edelsüß),

Lorbeer, Nelken, Wacholder, Kümmel, Knoblauch,

Einen großflächigen Topf erhitzen, Öl zugeben. Das Fleisch in das heiße Öl geben anbraten. Gegen Ende die grob gehackten Zwiebeln zugeben, alles mit Paprikapulver bestreuen und kurz mitbraten. Dann das Tomatenmark zugeben und karamellisieren lassen, alles mit Rotwein ablöschen. Die Gewürze (in einem Teeei oder einem Teebeutel) zugeben. Die Hitze reduzieren und das Fleisch gute 1,5 std. schmoren lassen. Zum Ende der Garzeit die in Streifen geschnittenen Paprika zugeben. Die saure Sahne mit etwas Speisestärke anrühren und zum Ende unter das Gulasch rühren, bis die gewünschte Bindung erreicht ist.

### Semmelknödel von Vollkorntoast

500 g Vollkorntoast

1-2 Eier

1/8 l warme Milch

Mehl

etwas Butter

1 Zwiebel

frische Petersilie

Salz, Muskat

Ein Vollkorntoastbrot aufzutauen. Die gerösteten Scheiben abkühlen lassen und in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.

Die Eier und Gewürze und ausgelassene Butter in der Milch verrühren. Das ganze mit den fein gehackten Zwiebeln und der gehackten Petersilie und etwas Mehl über die Toastwürfel gießen und durchkneten. Nach einer kurzen Ruhezeit nochmals durchkneten und mit befeuchteten Händen nicht zu große Knödel formen.

In einem Topf mit leicht wallendem Salzwasser die Knödel ziehen lassen. Sobald die Knödel aufschwimmen, sind sie fertig und können abgeschöpft werden.

Als Getränk passen kräftige trockene Rotweine oder Bier.

### Krautsalat

1 kleiner Kopf Weißkohl

1-2 Zwiebeln

Essig, Öl, Brühe

Salz, Pfeffer, Zucker, etwas Kümmel.

Den Weißkohl halbieren und vom Strunk trennen, in feine Streifen schneiden oder hobeln und mit den fein gehackten Zwiebeln in eine ausreichend große Schüssel geben.

Essig, Öl und Brühe mit den gewürzen verrühren und abschmecken und über den Weißkohl geben. Das ganze gut vermengen und dabei den Kohl gut „kneten“.

Ziehen lassen und dann abfüllen bzw. servieren.

Als Variante können auch noch angebratener Würfelspeck und frische Kräuter zugegeben werden.