

## Szegediner Gulaschsuppe

### Zutaten (Mengen siehe Einkaufsliste)

Gemüse aus meinem Garten

Fleisch vom Bio zertifizierten Bauernhof in meiner Nachbarschaft

**Rindsvoressen** (verwendet: Ragout vom rätischen Grauvieh und Dammhirsch gemischt)

**Kartoffeln** («Celtiane», festkochend)

**Sauerkraut** (Bioqualität)

**Zwiebeln**

**Spitz-Paprika** oder **Peperoni** (je nach Grösse)

**Kräuter & Gewürze:** Lorbeerblätter, ev. eine Chilischote, Gemüsebouillon, Tomatenpüree, Paprikapulver Geräucht oder Edelsüss, ev. Kümmel (hilft beim Verdauen), Salz und Pfeffer

**Rapsöl**

**Mehl** zum Fleisch mehlieren, bindet Flüssigkeit

**Crème Fraîche** dazu! Mmmmh!

### Vorbereitung

#### Bereitstellen

Kochtopf mit Deckel (z.B. für 4 Personen einen 6-Liter Topf). Garkiste passend zu Topf, Kerntemperatur-Thermometer. Schneidebrett, Litermass, Ess- und Kaffee-Löffel und Messer, Schäler, wenn Kartoffeln lieber ohne Haut verspeist werden), Bratschaufel

### Zubereitung

Kartoffeln in dieselbe Grösse wie die Fleischstücke schneiden. Zwiebeln und Peperoni in Würfel schneiden.

Die Ragout-Stücke im Kochtopf (ev. im Mehl gewendet, wenn du eine leicht gebundene Sauce möchtest) auf allen Seiten im Rapsöl kurz anbraten.

Alle vorbereiteten Zutaten in den Kochtopf geben und mit der Gemüsebouillon aufgiessen. Zum Kochen bringen. Nach persönlichem Geschmack würzen. Ab in die Garkiste!

### Dauer (Vor- und Zubereitung sind abhängig von der gewünschten Menge)

Nach 2 Stunden ist das Gulasch genussfertig.

Servieren mit Crème fraîche und darüber gestreutem geräuchertem Paprikapulver.

In der GARKiste bleibt die Temperatur des Gerichts bis 6 Stunden über 60°C.

ZUBEREITET VON HEIDI STEFANI IM NÖRDLI (OKTOBER 2020)



## Szegediner Gulaschsuppe

## Zutaten / Einkaufsliste

Mengen und Verhältnisse sind von der Anzahl Geniesser und persönlichen Vorlieben abhängig

Was	für 4 Pers.	für __ Pers.	Total: Stck, g, kg, dl, l
Rindsvoressen (verwendet: Ragout vom rätischen Grauvieh und Dammhirsch gemischt)	800 g		
Kartoffeln («Celtiane», festkochend)	2 - 3		
Sauerkraut (Bioqualität)	500 g		
Zwiebeln	2		
Spitz-Paprika oder Peperoni (je nach Grösse)	1 - 2		
Kräuter/ Gewürze:			
Lorbeerblätter	2		
ev. eine Chilischote	1		
Gemüsebouillon	1 l		
Tomatenpüree	1 EL		
Paprikapulver Geräucht	1 KL		
Paprikapulver Edelsüßes	1 KL		
ev. Kümmel (hilft beim Verdauen)	1 KL		
Salz und Pfeffer	wenig		
Rapsöl	2 EL		
Mehl zum Fleisch mehlieren, bindet die Flüssigkeit			
Crème Fraîche dazu servieren! Mmmmh!	1 Becher		

VON HEIDI STEFANI IM NÖRDLI (OKTOBER 2020)

portable Natürlichkeit