



kocht!

Ihr Lieben, wie Ihr wisst, hat das Luur-up aufgrund der Corona-Krise noch eine Weile geschlossen. Wir hoffen natürlich, dass wir so bald wie möglich wieder für Euch öffnen können und wir uns alle wiedersehen. Bis dahin möchten wir Euch helfen, Euch ein wenig die Zeit zu vertreiben. An diesem und jedem weiteren Freitag stellen wir Euch zwei Kochrezepte vor. Das zweite Rezept ist für Vegetarier gedacht. Wenn Ihr Lust habt, kocht diese Rezepte doch gern nach. Jedes Rezept, dass wir hier veröffentlichen ist für vier Personen gedacht. Wenn Ihr für mehr oder weniger Personen kocht, dann passt das Rezept bitte an. Ihr seid doch alle gut in Mathe, oder?

Heute gibt es Gulasch!



Folgende Dinge braucht Ihr:

(oder vielleicht habt

Ihr einiges davon auch schon zu Hause):

600 Gramm Gulaschfleisch

(Schwein, Rind, Geflügel oder gemischt, wie Ihr es am liebsten mögt)

2 große Zwiebeln

(nicht so viel weinen beim Schnippeln; sonst könnt Ihr die Zwiebel und das Messer kurz mit kaltem Wasser abspülen, das hilft gegen die Tränen)

Mehl

(nicht viel, nur einen Esslöffel voll)

Tomatenmark

(hiervon zwei Esslöffel)

Paprikapulver, edelsüß

(drei Esslöffel)

250 Milliliter roten Traubensaft

750 Milliliter Fleischbrühe

(wenn Ihr wollt könnt Ihr aber auch Gemüsebrühe nehmen)

Salz und Pfeffer

(zum Abschmecken)

Kümmel, Thymian und Majoran

(von jedem einen halben Esslöffel)

2 Knoblauchzehen

(das gibt einen guten Atem) 😊

etwas Zitronenschale

20 Gramm Butter

und etwas Speiseöl zum Braten

Wenn Ihr alles beisammen habt, kann es auch schon losgehen:

Als erstes schnappt Ihr Euch ein scharfes Messer und schneidet das Fleisch in große Würfel. Okay, sie müssen nicht zwingend groß sein. Ihr könnt sie auch kleiner schneiden, ganz wie Ihr mögt.

Das Gleiche macht Ihr dann mit den beiden Zwiebeln.

Wenn Ihr mit dem Schneiden fertig seid nehmt Ihr Euch eine nicht zu kleine Pfanne oder einen Topf und lasst etwas Speiseöl darin heiß werden. Am Besten stellt Ihr die Kochplatte nicht all zu hoch ein, denn Ihr habt ja Zeit.

Wenn das Öl heiß ist, könnt Ihr die Fleischwürfel dazulegen und leicht braun anbraten.

Als nächstes schüttet Ihr die geschnittenen Zwiebeln hinzu und lasst sie ungefähr 15 Minuten mitbraten. Bitte bleibt immer in der Nähe der Pfanne und wendet das Ganze ab und zu.



Jetzt gebt Ihr das Tomatenmark in die Pfanne und verrührt alles miteinander.

Nun wird das Mehl darüber verteilt und alles wird so lange gerührt bis es sich vom Topf- oder Pfannenboden löst.

Dann gebt Ihr das Paprikapulver dazu und lasst es kurz mitrösten.

Der Traubensaft und die Brühe werden jetzt verwendet um abzulöschen. Anschließend wird alles mit Salz und Pfeffer und gewürzt.

Als nächstes stellt Ihr das Gulaschgewürz her. Dafür drückt Ihr die Knoblauchzehen aus und vermischt sie mit der Butter. Danach werden die Zitronenschale und die Gewürze (Kümmel, Thymian und Majoran) hinzugegeben.



Jetzt mischt Ihr alles durcheinander und gebt es danach zum Fleisch hinzu.

Bei mittlerer Hitze muss das Gulasch jetzt ungefähr 90 Minuten schmoren. Bitte immer mal wieder umrühren!

Wenn es fertig ist, könnt Ihr dazu Nudeln oder Spätzle essen.

Und jetzt haut rein und guten Appetit!

Vielleicht habt Ihr ja Lust uns zu berichten oder Fotos von Eurem Meisterwerk zu schicken. Wir würden uns darüber freuen!

Unsere E-Mail-Adresse: info@luur-up.de



kocht!

**Heute gibt es
Vegetarisches Gulasch!**



Folgende Dinge braucht Ihr:

(oder vielleicht habt

Ihr einiges davon auch schon zu Hause):

1 Kilogramm Tofu

4 große Möhren

4 mittelgroße Zwiebeln

(nicht so viel weinen beim Schnippeln; sonst könnt Ihr die Zwiebel und das Messer kurz mit kaltem Wasser abspülen, das hilft gegen die Tränen)

4 Zehen Knoblauch

(wenn Ihr mögt, könnt Ihr auch je nach Geschmack mehr oder weniger nehmen)

2 Paprikaschoten

300 Gramm Pilze

300 Milliliter roten Traubensaft

1 Liter Gemüsebrühe

2 Schuss Sojasauce

Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Thymian

(zum Abschmecken)

2 Chilischoten

Tomatenmark

(etwa 6 Esslöffel)

Olivenöl

(2 Esslöffel)

4 Lorbeerblätter

Wenn Ihr alles beisammen habt, kann es auch schon losgehen:

Als erstes schnappt Ihr Euch ein scharfes Messer und schneidet sowohl den Tofu als auch den Knoblauch sowie die Zwiebeln in kleine Stücke. Die genaue Größe dürft Ihr selbst wählen.

Dann schnappt Ihr Euch einen Topf, gebt das Olivenöl hinein und bratet die



Tofu-, Knoblauch- und Zwiebelstücke an

Als nächstes gebt Ihr einen Schuss Sojasauce dazu.

Nun schüttet Ihr die bereits klein geschnittenen Möhren in den Topf und löscht das Ganze mit dem Traubensaft und der Gemüsebrühe ab.

Jetzt wird das Tomatenmark, die Lorbeerblätter und das Paprikapulver hinzugefügt.

Jetzt muss das Gemisch etwa 30 Minuten schmoren. Bitte denkt daran ab und zu umzurühren. Nicht, dass Euer Gulasch anbrennt.

In der Zeit, wo das Ganze vor sich hin köchelt, könnt Ihr schon mal die Paprikaschoten und die Pilze klein schneiden und danach zusammen mit den restlichen Gewürzen in den Topf geben.

Jetzt solltet Ihr Euer Gulasch nochmal etwa fünf Minuten kochen lassen und nach Eurem Geschmack würzen.

Zum Schluss nehmt Ihr noch die Lorbeerblätter aus dem Topf und fertig ist Euer vegetarisches Gulasch.



Als Beilage passt zum Beispiel Rotkohl und / oder Spätzle.

Und jetzt haut rein und guten Appetit!

Vielleicht habt Ihr ja Lust uns zu berichten oder Fotos von Eurem Meisterwerk zu schicken. Wir würden uns darüber freuen!

Unsere E-Mail-Adresse: info@luur-up.de