



Ungarische Gulaschsuppe mit frittierter Zwiebelblüte

von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Gulaschsuppe

500 g Rindfleisch (Schulter)
2 EL Rapsöl
500 g (4-5 mittelgroße) Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
150 g braune Champignons, gewürfelt
2 rote Paprika, gewürfelt
2 EL Paprikapulver, edelsüß
1 TL Kümmel, ganz
1 TL Majoran, frisch
1 Zweig Thymian
1 Zitrone, unbehandelt
1 EL Tomatenmark
550 ml Rinderbrühe
3 Kartoffeln, mehligkochend
Salz

Perlzwiebelblüte

4 frische Perlzwiebeln
100 g Mehl
1 TL Paprikapulver
Salz, Pfeffer
Öl zum Frittieren

Sowie

100 g Sauerrahm
Blattpetersilie

Zubereitung:

Gesamtzeit (mit Schnellkochtopf): ca. 1 Std.

Gesamtzeit (mit herkömmlichem Kochtopf) ca. 1 Std. 40 Min.

Öl in einem Schnellkochtopf erhitzen. Rindfleisch in circa 3 cm mal 3 cm große Würfel schneiden und nach und nach portionsweise rundherum scharf anbraten, bis sie Farbe bekommen. Fleisch aus dem Topf nehmen und beiseitestellen. Zwiebeln würfeln, in den Topf geben und bei mittlerer Hitze glasig dünsten und den Bratensaft lösen. Das Tomatenmark hinzugeben und einen Moment mitrösten. Fleisch mit dem ausgetretenen Fleischsaft zurück in den Topf geben und mit der



Rinderbrühe ablöschen. Dann Thymian, Majoran, Zitronenabrieb, Paprikapulver, Kümmel, Knoblauch und Salz hinzugeben. Die Paprika- und Champignonwürfel ebenfalls mit in den Topf geben.

Schnellkochtopf verschließen und auf Stufe zwei (hoher Druck) bringen. 25 Minuten garen lassen, dann Dampf ablassen. Die gewürfelten Kartoffeln hinzufügen und den Topf erneut verschließen, erneut auf Stufe zwei bringen und weitere fünf bis sieben Minuten garen, bis das Fleisch zart ist und die Kartoffeln weich geworden sind.

Wird ein normaler Topf verwendet, sollte die Menge an Rinderbrühe auf 800 Milliliter erhöht werden. Die Suppe circa 45 Minuten köcheln lassen, bevor die Kartoffeln zugefügt werden, dann weitere 35 Minuten mit den Kartoffeln garen.

In der Zwischenzeit frische Perlzwiebeln schälen und den oberen Teil abschneiden, den Strunk aber intakt lassen. Vom Strunk her rundherum sechs Einschnitte machen, dann die Zwiebel umdrehen und die Schichten sanft separieren. Mehl mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer vermengen. Die Zwiebel mit dem gewürzten Mehl bestreuen und in Öl ausbacken, bis sie hellbraun und knusprig sind. Auf etwas Küchenpapier entfetten lassen.

Die Suppe kurz vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehackter Petersilie verfeinern. Einen Löffel Sauerrahm auf jeden Teller geben, und mit einer Zwiebelblüte garnieren. Dazu passt etwas Graubrot.

Nährwerte pro Portion:

612,5 kcal – 22,5 g Fett – 41,5 g Eiweiß – 58 g Kohlenhydrate