Wadengulasch mit Steinpilz-Grießnockerln

Zutaten (für vier Personen)

650 g Würfel von Rinderbeinscheiben
je 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, Ingwer und Kardamom
250 g Zwiebelwürfel
1 ½ EL Pflanzenöl
2 EL Tomatenmark
1 ½ EL Mehl
200 ml Rinder- oder Gemüsebrühe
200 ml Kalbsfond
je 60 g Würfel von Karotten, Pastinaken und Winterlauch
je 6 gestoßene Wacholderbeeren und Pfefferkörner
2 Lorbeerblätter
Abrieb von einer ½ unbehandelten Zitrone

100 g Hartweizengrieß
30 g Butter
3 Eier
je 80 g angeschwitzte Würfel von Zwiebeln und Egerlingen
5 g Steinpilzpulver
1 EL gehackte Petersilie
1 ½ EL Öl
2 Zweige Thymian
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 50 Minuten)

Fleischwürfel mit Kreuzkümmel, Ingwer und Kardamom gut vermengen und in heißem Pflanzenöl mit Zwiebelwürfeln gut angehen lassen. Tomatenmark zugeben, mit Mehl bestäuben und einrühren, gestoßene Wacholderbeeren, Pfefferkörner, Lorbeerblätter und Zitronenabrieb zugeben und mit Kalbsfond angießen. Dann mit Gemüse- oder Rinderbrühe auffüllen und gut eine Dreiviertelstunde schmoren lassen.
Nach der Hälfte der Garzeit die Gemüsewürfel zugeben, auf den Punkt mitgaren lassen.
Butter schaumig rühren, Hartweizengrieß mit einrühren. Eier unterheben, Zwiebel, Egerlinge, Steinpilzpulver und Petersilie einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Masse etwas ruhen lassen, danach mit einem Suppenlöffel Nockerln abstechen. In sprudelndes Salzwasser einlegen, auf den Punkt ziehen lassen. Herausnehmen, gut abtropfen lassen und in heißem Öl kurz ansautieren.
Gulasch in tiefem Teller anrichten, Nockerln darauf setzen und mit Thymian garnieren.

Nährwerte pro Portion

619 kcal - 33 g Fett - 48 g Eiweiß - 39 g Kohlenhydrate - 3,3 BE