

# Gulasch mit Zimtstangen, Nelken, Koriander und Zitrone

## Für 4 Portionen

1 kg Schweine-Gulasch, Keule	4 große Zwiebeln	200 ml Sahne
$\frac{1}{2}$ L Rotwein, fruchtig	1 $\frac{1}{2}$ Stange Zimt	6-7 Gewürznelken
Pfeffer, Salz	Koriander	Paprikapulver, scharf
Knoblauch	$\frac{1}{2}$ L Fleischbrühe	Sonnenblumenöl

Sonnenblumenöl in einen Bräter geben und erhitzen. 4 große Zwiebeln klein schneiden und in den Bräter geben. Gulaschfleisch dazugeben und Herd auf höchste Stufe stellen. Warten, bis die Zwiebeln zergehen und das Fleisch schön anbrät. Immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt. Eventuell entstehenden Saft kann man abgießen und später noch mal zugießen. Wichtig ist, dass Zwiebeln und Fleisch eine dunkle Farbe annehmen. Wenn es zu dunkel wird, von dem abgegossenen Saft aufgießen.

Wenn die Zwiebeln verkocht sind und das Fleisch schön angebraten ist, 1/2 Liter Fleischbrühe aufgießen. Hier kann man auch den Herd etwas herunterstellen und auf mittlerer Stufe weiterkochen. Hier 200 ml Sahne und Gewürze dazugeben.

Nach Geschmack mit Pfeffer, Salz, rosenscharfem Paprikapulver und Koriander würzen. Dazu 1 1/2 Stangen Zimt und 6 - 7 Nelken geben.

Dies kann man natürlich alles variieren. Wer es gerne fruchtig mag, kann auch einige Spritzer Zitronensaft hineingeben. Die Gewürze sollen einkochen, um ihr volle Aroma zu entfalten.

Während das Gulasch köchelt, nach und nach den Rotwein zufügen. Das Ganze auf niedriger Stufe gut 30 Minuten köcheln lassen. Die Zimtstangen und Nelken zum Schluss herausnehmen.

Dazu passen Kartoffeln oder auch gedrehte Nudeln.

Als Gemüse ist Rotkraut sehr gut.

NN am 02. Dezember 2025