

Kalbsrahmgulasch

Zutaten

600 g	Kalbsschulter	Weiteres:	
200 g	Zwiebel		Salz
1 TL	Tomatenmark		Pfeffer
1 EL	Paprikapulver edelsüß		Muskatnuss
100 ml	Obers		etwas Zitronenschale und Saft

Essigwasser:

¼ EL	Essig Hesperiden
4 EL	Wasser
700 ml	Kalbsfond (Gemüsefond oder Bouillon)

Sauerrahm – Mehlmachtl:

100 g	Sauerrahm
20 g	Mehl glatt



Arbeitsbeschreibung

1. Fleisch von groben Sehnen und Fett befreien und in 3 cm große gleichmäßige Stücke schneiden.
2. Zwiebel brunoise schneiden.
3. In einer Stielkasserole die Zwiebel in Öl goldbraun sautieren, Topf vom Herd nehmen, Tomatenmark und Paprikapulver dazugeben.
4. Mit Essigwasser ablöschen und mit Fond aufgießen.
5. Gewürze begeben, aufkochen lassen, degraissieren.
6. Fleisch einlegen und ca. 45 Minuten weich zugedeckt dünsten.
7. Von Zeit zu Zeit umrühren.
8. Fleisch umstechen in eine andere Sauteuse.
9. Sauce mit Sauerrahm – Mehlmachtl binden 10 Minuten köcheln lassen, abschmecken und Konsistenz prüfen.
10. Sauce mit Stabmixer pürieren und über das Fleisch passieren.
11. Zum Schluss noch etwas Obers dazugeben.

Hinweis

- Grundverhältnis: Fleisch zu Zwiebel ca.: 3:1.
- Die Zwiebelmenge kann durchaus erhöht werden.
- Vorteile: Geschmacksverbesserung; sämig, samtig, es wird weniger Mehl für die Bindung benötigt.
- Diese Garmethode bezeichnet man als Naturdünsten.