



Xenia Kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Szegediner Gulasch

Das Gericht stammt aus Ungarn – wie schon das im Namen verwendete Gulasch andeutet. „Szegediner“ geht auf die Stadt Szeged“ zurück. Die aber wohl überhaupt nichts mit der Entstehung zu tun hat. Es ist nur einfacher auszusprechen als der für deutsche Zungen schwierigere Ungarische Name Székelykápósztta. Was übersetzt soviel wie Székelykraut und den echten Erfinder benennt.

Im 19. Jahrhundert traf sich der Dichter Josef Székely seinen Freund Sándor Petöfi. Sie wollten in einem Lokal etwas essen, aber weil es spät war, war so wie nicht übrig. Nach kurzer Beratung mit dem Gastwirt soll Székely diesen gesagt haben, einfach den Sauerkrauteintopf mit dem Rest des Gulasch zu mischen und nochmal aufzuwärmen. Und so soll das heute bekannte Gericht entstanden sein.



Uns kann es eigentlich egal sein. Ich bekenne mich hier nun zu einer meiner weiteren Leidenschaften: ich bin verrückt nach Sauerkraut. Ich esse es auch roh aus dem Pack. Aber ich sammle auch seit Jahren Sauerkraut Rezepte. Szegediner Gulasch ist definitiv ein Gericht für Sauerkraut Liebhaber. Aber aufgrund der Paprika auch gut für Sauerkraut-Neulinge, weil sie süsse Paprika einiges der Säure mildert.

Das Gericht ist so bekannt und beliebt, dass sogar der Herr Schubeck, einer der bekanntesten Promi Köche in Deutschland, uns mit einem Rezept beehrt hat. Von seinen Empfehlungen, doch seine

Gewürzmischungen zu kaufen ganz unbeirrt, entnehmen wir seinem Rezept aber einen wichtigen Hinweis: schön lange bei kleiner bis mittlerer Hitze kochen. Das fördert den Geschmack und macht in unserem Fall auch das verwendete Fleischersatzprodukt schon zart.

Ich verwende TVP – texturiertes Soja. Das gibt es in vielen Formen. Am bekanntesten ist Soja-Granulat, was man auch in vielen Supermärkten findet. Es wird oft als „Hack“ Ersatz genommen. Mit etwas Mühe beim Suchen findet man TVP aber auch in anderen Formen – größere Chunks oder Steaks. Für dieses Gericht wären die etwas größeren Chunks ideal. Ersatzweise könnte man auch Seitan verwenden. Es sollte aber ein Produkt sein, das recht bissfest ist, weil sonst das „Mundgefühl“ beim Kauen nicht so toll ist.





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Zutaten ca 4 Portionen

1 Gemüsezwiebel
1 rote und 1 gelbe Paprika
1 Dose Sauerkraut
120g Soja Chunks
250ml Gemüsebrühe
2-4 EL süßes Paprikapulver
2-3 TL scharfes Paprikapulver
2 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer, ggf. etwas Zucker

1. Die Zwiebel fein würfeln und dann in einem tiefen Topf bei mittlerer Hitze langsam goldbraun anrösten.
2. Die Paprika putzen, entkernen und in Streifen schneiden. Zur Zwiebel geben und mit anrösten. Das Sauerkraut abtropfen und ggf. etwas ausdrücken. Dann zugeben und ebenfalls etwas rösten.
3. Die Sojachunks und die Gemüsebrühe dazu geben und bei geschlossenem Deckel gut durchkochen, bis die Chunks weich sind.
4. Mit Paprikapulver, süß und scharf, Salz Pfeffer, Tomatenmark und ggf. etwas Zucker würzen.
5. Zu Kartoffeln und Sauerrahm servieren.

