

Gulasch mit Polenta

Gulasch ist ein beliebter Klassiker, der seinen Ursprung im Ungarischen hat und von dem es viele Varianten gibt. Ganz traditionell kommt das Rezept aus dem neuen Kochbuch „FeuerFest“ von Lisana Hartl daher, bei dem Zwiebeln, Tomatenmark, Paprikapulver und Rotwein den Geschmack bestimmen.

Gemeinsam genießen am offenen Feuer in der Natur – Lagerfeuerzauber hat immer Saison, ob im Winter oder Sommer. Das Buch „FeuerFest“ von Lisana Hartl lädt ein zum Feiern und Grillen in geselliger Runde. Die Autorin Lisana Hartl – ihr Vater ist Gründer der bekannten Münchner Kind'l Senf GmbH – brennt für ökologisch erzeugte Lebensmittel, fürs Zeichnen und fürs Kochen im Freien. „FeuerFest“ bietet daher mehr als übliche Grillbücher, die nur zeigen, was sich auf dem Rost brutzeln lässt. Hier werden neben Steak vom Grill auch jene Gerichte vorgestellt, die sich über offenem Feuer oder in der Glut sonst noch zubereiten lassen – ob Chili con Carne aus dem Feuerkessel, gebrannte Mandeln aus der gusseisernen Pfanne oder Raclette.

Dazu gibt es praktische Ideen für Beilagen und Desserts. Tipps fürs perfekte Lagerfeuer zum Grillen runden das außergewöhnlich gestaltete und auf 100 Prozent Recyclingpapier produzierte Buch ab, das die Autorin fotografiert und mit Handlettering-Überschriften sowie vielen Illustrationen versehen hat.

Zutaten für 4 bis 6 Personen

- 450 g Zwiebeln
- 1 kg Rindfleisch für Gulasch (z. B. aus der Wade oder Schulter)
- Butter oder Öl
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- 200 ml Rotwein
- 1 EL Mehl
- 500 ml Brühe
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Msp. Zimtpulver
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL Cayennepulver
- Salz und schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Polenta:

- 450 ml Gemüsebrühe
- 150 g Polenta (Maisgrieß)
- 1 EL Butter
- 50 g Parmesan
- 1 Prise Muskatnuss frisch gerieben

Zubereitung

Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Das Fleisch trocken tupfen, in mundgerechte Würfel schneiden. In einem großen, gusseisernen Topf oder Bräter das Fleisch in etwas Butter oder Öl anbraten, Zwiebeln dazugeben und circa fünf Minuten anschwitzen.

Knoblauch schälen, fein hacken, dazugeben und kurz mitbraten. Das Tomatenmark einrühren, das dabei am Topfboden etwas anbrennt, daher mit einem Holzlöffel immer wieder abschaben unditerrühren. Durch das Karamellisieren des Tomatenmarks entsteht ein toller Geschmack.

Alles mit Rotwein ablöschen und etwas reduzieren. Mit Mehl leicht binden, dann Brühe und Gewürze dazu-



„FeuerFest“ erzählt mit vielen Rezepten vom Kochen und Grillen mit Freunden am Feuer. Hädecke Verlag

geben. Das Gulasch bei mittlerer Hitze köcheln lassen, mindestens eine Stunde, je länger desto besser. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Während das Gulasch vor sich hin köchelt, für die Polenta die Brühe aufkochen. Dann Polenta langsam einrieseln lassen und immer wieder rühren. Etwa zehn Minuten auf mittlerer Flamme garen. Wenn die Polenta gar ist, von der Feuerstelle nehmen. Butter und Parmesan einrühren. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Polenta auf tiefe Teller verteilen, einen Schöpfer Gulasch darauf geben und servieren.

www.haedecke.de



Gulasch mit Polenta ist ideal für die Heiße Theke.

Lisana Hartl aus „FeuerFest“/Hädecke Verlag