

Goulasch:

(ca für 5 (Fleisch))

Das Fleisch wird in Fett gut angebraten.

Ist das Fleisch angebraten* gibt man in Scheiben geschnittene Zwiebeln hinzu. (Soviel Zwiebeln wie Fleisch).

Sind die Zwiebeln angeschwitzt, gibt man Tomatenmark hinzu (ca 5 gehäufte EL).

Das ganze wird mit Mehl bestäubt, (ca 150g) und 5 Minuten geröstet.

Mit Brühe auffüllen und gut durchrühren.

*Mit Salz, Pfeffer vor dem auffüllen würzen.

Dazu kommt noch geriebene Zitronenschale, Knoblauch, Fondor, Gulaschgewürz und Knoblauch. Als Einlage Steinpilze oder Champignons.

Das Goulasch muß ca 1-1½ Std. kochen, bis es gar ist.

Dazu reicht man Klöße, Spätzle oder Salzkartoffeln und Salat oder Sauerkraut.

D

200g Filet:

Das Rinderfilet wird 200g schwer abgeschnitten und mit einer langen Speckstranche umwickelt.

Frisches Rosmarin wird in die Seite gesteckt und oben auf legt man auch etwas Rosmarin.

Das Fleisch wird auf dem Grill rosa gebraten.