



KOCHEN MIT CHRYSANTHEMEN

präsentiert von: **badenova**
Energie. Tag für Tag



Gulasch vom Schwarzwälder Bio-Weiderind mit Chrysanthemen-Spätzle und Walnuss-Brösel-Schmelze

Rezept: Andreas Miessmer
Rezept für 4–6 Personen

ZUTATEN:

800–900 g Rindfleisch aus der Wade (Alternativ Schulter oder Keule)
300 g Zwiebeln
60 ml Pflanzenöl
2 EL Paprikapulver edelsüß
1 TL Paprikapulver rosenscharf
1 Speckschwarte
1 Knoblauchzehe
1 TL Salz

AUSSERDEM:

1 Knoblauchzehe
Abrieb ½ Bio-Zitrone
¼ TL Kümmel
1 TL Majoran und Thymianblättchen grob geschnitten
10 g Butter

1. Rindfleisch in gleichmäßige Würfel von etwa 3 cm Kantenlänge schneiden.
2. Zwiebeln schälen und in feine Würfel teilen. Öl in einem flachen Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig schwitzen. Gulaschfleisch zufügen und rundherum darin angehen lassen. Beide Paprikapulver und Salz darüber streuen und verrühren. Soviel Wasser aufgießen, bis es leicht bedeckt ist. Das Gulasch zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und 90–120 Min. bei reduzierter Hitze garen. Wer möchte kann gerne eine Speckschwarte und Knoblauchzehe zufügen.
3. Zwischenzeitlich Knoblauch auf einem Brett fein schneiden, Zitronenabrieb, Kümmel und Kräuter begeben, mit der Butter belegen und gemeinsam hacken. Alles gut vermengen und kaltstellen.
4. Etwa 10 Min vor Garzeitende die angefertigte Würzbutter unterrühren, Gulasch sämig einkochen und abschmecken.

DAZU PASST: Chrysanthemen-Spätzle mit Walnuss-Brösel-Schmelze

500 g Frische Eierspätzle aus dem Kühlregal
10 g Sauerrahmbutter
1 Prise Salz
2 Handvoll Speisechrysanthemen (feine Blätter und dünne Stiele) / Alternativ 80 g Rucolasalat

AUSSERDEM:

20 g Walnusskerne fein gehackt
20 g Butter
1 EL Semmelbrösel

1. Zwischenzeitlich die Spätzle bereiten. Hierfür Butter in einer Pfanne schmelzen, Spätzle zufügen und 3 EL Wasser sowie 1 Prise Salz zufügen und 2 Min. garen. Chrysanthemen begeben, unterheben und weiter 1 Min. garen und abschmecken.
2. Zeitgleich Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, zur Seite ziehen und Butter zufügen. Butter aufschäumen lassen, Brösel hineinstreuen und die Schmelze über den Spätzle verteilen.

Chrysanthemensetzlinge nur exklusiv in Lahr erhältlich bei: www.blumen-bräutigam.de

Die drei Koch-Videos sind online abrufbar unter: www.youtube.com/stadtlahr