



Sellerie-Gulasch

Statt mit Fleisch wird dieser Gulasch mit Sellerie zubereitet. Zum kräftig schmeckenden Gemüse passt eine leicht pikante Tomatensauce, gewürzt mit Pul biber und einer kleinen Dosis Picantino tropeana, der scharfen Chilipaste aus Süditalien. Nebst Paprika und Tomate gehört natürlich reichlich Zwiebel in den Gulasch.

Gulasch mit Fleisch muss lange gekocht werden, nicht so der Gulasch mit Sellerie, er ist in knapp einer halben Stunde gar. Damit die Zwiebel schön weich wird, wird sie vorab in der Sauce vorgegart.

Dazu isst man einfach Brot. Reis würde auch gut passen.

Zutaten (2 Portionen)

400g	Sellerie
120g	Zwiebel
1	grosse Knoblauchzehe
2dl	Passata di Pomodoro
1Tl	Piccantino tropeana (oder Chilipaste)
1/2Tl	Kümmel
1/2Tl	Majoran getrocknet
2Tl	Pul biber (oder Paprika)
2	Lorbeerblätter
2dl	Gemüsebouillon
1Tl	weisser Balsamico
2El	Olivenöl
	Salz und Pfeffer
	Sauerrahm

Zubereitung

Zwiebeln sehr grob hacken. Knoblauch grob hacken. Kümmel und Majoran zusammen im Mörser zerstoßen.

Olivenöl gut erhitzen, Zwiebel und Knoblauch zugeben, dabei sollte es richtig zischen. Leicht salzen. Dünsten bis die Zwiebel braune Röstspuren zeigt.

Passata dazugießen, mit den Zwiebeln vermischen und ca. 2-3 Minuten mitdünsten. Kümmel, Majoran, Pul biber, Lorbeerblätter und Piccantino zugeben. Bouillon dazugießen und 15 Minuten köcheln lassen. Ev. mit etwas Pfeffer abschmecken.

Derzeit Sellerie rüsten und zu ungefähr 1,5cm grossen Würfeln schneiden. Sellerie nicht zu früh rüsten, damit er nicht braun anläuft.

Sellerie ca. 25-30 Minuten mitkochen. Mit einem Schuss Essig abschmecken.

Sellerie-Gulasch in Suppentellern anrichten und nach Belieben einen Klacks Sauerrahm daraufgeben.





