

Mediterranes Gulasch mit Polenta :

Zutaten (Polenta):

400gr Maisgrieß
1,5l Wasser
1-2tl Salz

Zubereitung (Polenta):

Das Wasser aufkochen lassen, 1-2 Teelöffel Salz hinzugeben und den Maisgrieß unterrühren.

Das Ganze unter ständigen Umrühren ca. 45 min kochen lassen. (für die Fans dieser Beilage empfiehlt sich die Anschaffung eines Polentatopfes, dieser ist mit einem Rührwerk versehen).

Die Mengenverhältnisse und Kochzeiten variieren je nach Beschaffenheit des Maisgrießes (keine Instand Polenta verwenden).

Nach dem Kochen, die Polenta auf ein Brett (Durchmesser ca. 45 cm) stürzen und mit einem Tuch abgedeckt etwa 15 min ziehen lassen.

Zutaten (mediterranes Gulasch):

2 Mittelgroße Zucchini
1 Aubergine
3 Paprika (rot, gelb, grün)
1-2 Tomaten
1-2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2-3 Karotten
400g Rindergulasch
1/4l Rotwein
Olivenöl (kaltgepresst muss für den Pfannenboden reichen)
Pfeffer
Salz
Paprika (edelsüß und Scharf)
Rosmarin
Thymian
Piment
Petersilie

Zubereitung (mediterranes Gulasch):

Die Zwiebeln klein schneiden und in einer großen Pfanne mit hohem Rand mit dem Olivenöl anschwitzen.

Das Gulasch hinzugeben und scharf anbraten.

Das Gulasch mit dem Wein ablöschen und etwas Wasser (besser Fleisch oder Gemüsebrühe) hinzugeben.

Die Tomaten bleiben am Stück, es wird nur der Strunk herausgeschnitten und die Haut mit einem spitzen Messer angepiekst.

Sie werden nach dem Ablöschen zu dem Gulasch gegeben.

Das Gulasch mit Pfeffer, Paprika und Salz würzen und mindestens eine halbe Stunde schmoren lassen (es muss schön weich sein)

Sobald die Tomaten verkocht sind, werden die Schalen mit einer Gabel herausgefischt.

Die Knoblauchzehen abziehen, zerdrücken (am besten mit Knoblauchpresse) und zu dem Gulasch geben.

Das Ganze von da an immer mit etwas Wasser angießen

Die geputzten und gewürfelten Karotten zu dem Gulasch geben und ca. 10 min köcheln lassen.

Paprika in Stücke schneiden und hinzugeben.

Nach etwas 5 min. die gewürfelten Zucchini und Auberginen hinzugeben.

Wenn die Zucchini glasig und die Auberginen gar sind, das Ganze mit den Kräutern und Gewürzen abschmecken und zur Polenta servieren.