

## Rezept: Gulasch nach Art des Hauses

*Ungefähr benötigte Zutaten:*

Portionen soviel bis niemand mehr rumjammert.

- Nudeln so viele, dass gerade so der Boden maximal bedeckt ist,
- Pilze nicht aus dem Glas, sondern Frische. Als Vorschlag braune Champions<sup>1</sup>,
- Gulasch aus der Dose (sie können auch Rohware nehmen, aber dann dauert das Garen länger<sup>2</sup>),
- Gewürze (hier Oregano, Kurkuma und Soja-Soße),
- Cherry-Tomaten<sup>3</sup>,
- etwas Öl für heiße Speisen,
- Crème fraîche<sup>4</sup>,
- Wasser.

*Arbeitsmittel (Mindestanforderungen):*

- ein Brett,
- hohe Pfanne,
- kleiner Kochtopf mit Deckel,
- ein Messer,
- ein Kochlöffel,
- eine Suppenkelle,
- ein Nudelsieb,
- Küchentücher,
- gegebenenfalls Wasserkocher,
- Feuerstelle<sup>5</sup>.

*Zubereitung:*

- Die Pilze waschen, in Küchentücher zum Trocknen einlegen und klein schneiden,
- Öl<sup>6</sup> in die Pfanne geben und erhitzen,
- Pilze reinwerfen und so lange erhitzen bis die Pilze braun gebraten<sup>7</sup> sind,
- in der Zwischenzeit Wasser im Wasserkocher erhitzen oder anderweitig,
- Wasser mit den Nudeln in den Kochtopf geben und Nudel je nach Grad<sup>8</sup> garen (Deckel drauf),
- sind die Pilze durch, dann den Gulasch<sup>9</sup> hinzugeben. Dieser kann etwas zerkleinert werden und dem Gemisch etwas Wasser dazu geben, je nachdem wie viel Soße sie wollen. Herdfeuer verringern,
- das Ganze etwas köcheln lassen,
- die Gewürze hinzugeben,
- Crème fraîche und Soja-Soße einrühren,
- am Ende die Tomaten (vorher waschen) reinkippen und solange kochen lassen, dass die Schale noch hart ist und nur außen warm,
- Nudelwasser durch Nutzung des Nudelsiebes abkochen,
- und dann Kochfeuer aus.

Etwas stehen lassen. Die Nudel auf den Bodenteller und den Gulasch zugeben.

Heiko Wolf, heiko.wolf.mail@gmail.com, FDL 1.3, Stand: 07.01.2025, <https://sites.google.com/view/heikowolfinfo>,  
OCRID: 0000-0003-3089-3076

---

<sup>1</sup> <https://putzlowitsch.de/wp-content/uploads/2009/04/braune-champignons-1600.jpg>, abgerufen am 07.01.2025

<sup>2</sup> je nach Hungergrad... je länger es dauert desto höher die Wahrscheinlichkeit eines Aufstandes

<sup>3</sup> <https://de.wikipedia.org/wiki/Sherry>, abgerufen am 07.01.2025 das nur, wenn sie Gemüse nicht mögen

<sup>4</sup> [https://de.wikipedia.org/wiki/Cr%C3%A8me\\_fra%C3%AEche](https://de.wikipedia.org/wiki/Cr%C3%A8me_fra%C3%AEche), abgerufen am 07.01.2025

<sup>5</sup> kann auch per Strom sein

<sup>6</sup> hier kann gleich etwas Omega 3 mit hinzugegeben werden

<sup>7</sup> wichtig lange braten, da die Fungi sonst noch roh innen sind und zu Verdauungsproblemen führen könnten. Sie riechen das auch, dass die Pilze durch sind.

<sup>8</sup> <https://www.gekonntgekocht.de/nudeln-richtig-kochen>, abgerufen am 07.01.2025

<sup>9</sup> wir gehen nicht von der Rohware aus.