

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 Champions¹,
- Gulasch aus der Dose (sie könne auch Rohware nehmen, aber dann dauert das Garen länger,
- Gewürze (hier Oregano, Kurkuma und Soja-Soße),
- Cheryy-Tomaten,
- etwas Öl für heiße Speisen,
- Crème fraîche²,
- Wasser.

Arbeitsmittel (Mindestanforderungen):

- ein Brett,
- hohe Pfanne,
- kleiner Kochtopf mit Deckel,
- ein Messer,
- ein Kochlöffel,
- eine Suppenkelle,
- ein Nudelsieb,
- Küchentücher,
- gegebenenfalls Wasserkocher,
- Feuerstelle³.

Zubereitung:

- Die Pilze waschen, in Küchentücher zum Trocknen einlegen und klein schneiden,
- Öl⁴ in die Pfanne geben und erhitzen,
- Pilze reinwerfen und so lang erhitzen bis die Pilze braun gebraten⁵ sind,
- in der Zwischenzeit Wasser im Wasserkocher erhitzen oder anderweitig,
- Wasser mit den Nudel in den Kochtopf geben und Nudel je nach Grad⁶ garen,
- sind die Pilze durch, dann den Gulasch⁷ 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 reinwerfen 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, mail@heikowolf.info, FDL 1.3, Stand: 07.01.2025, heikowolf.info, OCRID: 0000-0003-3089-3076

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

² https://de.wikipedia.org/wiki/Cr%C3%A8me_fra%C3%AEche, abgerufen am 07.01.2025

³ kann auch per Strom sein

⁴ hier kann gleich etwas Omega 3 mit hinzugegeben werden

⁵ wichtig lange braten, da die Fungi sonst noch roh innen sind und zu Verdauungsprobleme führen könnten. Sie riechen das auch, dass die Pilze durch sind.

⁶ <https://www.gekonntgekocht.de/nudeln-richtig-kochen/>, abgerufen am 07.01.2025

⁷ wir gehen nicht von der Rohware aus.