

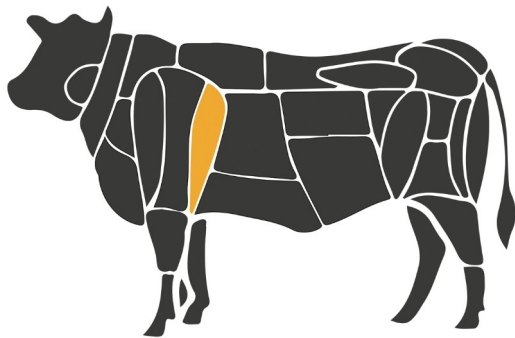


Bio von der Weide  
auf den Teller



Gemeinsame Rezeptentwicklung der Mensaleiter  
des Studentenwerks Frankfurt (Oder).

## Gulasch mit Apfel-Rotkohl und Nudeln



### Zutaten (für 100 Personen)

13 kg	Rindergulasch vom Bio-Weiderind (zum Beispiel aus dem dicken Bugstück)
8 kg	Zwiebelscheiben
1 l	Öl
0,4 kg	Tomatenmark
5 kg	Paprika
Gewürze	Salz, Pfeffer, Lorbeer, Piment
Ggf. 0,6 kg	Roux dunkel (frisch mit dunkler Mehlschwitze ansetzen oder Fertigprodukt)
10 kg	Nudeln

### Zubereitung

1. Die Zwiebeln in der Pfanne anbraten. Die Zwiebeln enthalten viel Stärke, so dass man das Gulasch normalerweise nicht noch zusätzlich anbinden muss. Den Zucker in den Zwiebeln karamellisieren lassen (bis sie sich dunkel verfärben).
2. Das in Würfel geschnittene Fleisch wird in Öl scharf angebraten, Tomatenmark auch kurz mit anbraten. Mit Rotwein oder Brühe ablöschen, Zwiebeln und Gewürze dazu geben und das ganze 2-3 Stunden köcheln lassen.
3. Zum Schluss noch die kleingeschnittene Paprika zugeben und kurz mitkochen, so dass sie noch knackig bleibt.
4. Nudeln kochen, Wasser abgießen und mit dem Gulasch servieren.

### Variation

Das Gulasch wird mit einer dunklen Roux (dunkle Mehlschwitze) zubereitet, d.h. das Fleisch wird direkt mit Mehl angebraten und dann mit Brühe oder Rotwein abgelöscht.