

Geschmort wird Fleisch in Flüssigkeit. Das wird in den allermeisten Fällen Wein sein. Oder bloß Wasser. Oder dann lieber doch Bier. Und weil wir Düsseldorfer ja nur in äußersten Notfällen eine andere Gerstenbrühe saufen als die nach dem hiesigen Altbierverfahren gebraute, wollen wir natürlich auch mit Altbier schmoren. Dass der ächte ABB Mostert ebenfalls zu den Lebensmitteln zählt, die jeder Düsseldorfer Bürger IMMER in ausreichenden Mengen zu bevorraten hat, kam mir die Inspiration zu diesem Rezept, bei dem eine geradezu himmlische Soße die Hauptrolle spielt; die wird so lecker, dass man die Fleischbrocken beinahe ignorieren kann.

## Die Zutaten (vier 4 ordentliche Portionen):

1 kg Rindergulasch aus seriöser Quelle und am besten aus der Schulter (Bug)

150 g durchwachsener Räucherspeck

5 ~ 6 mittelgroße Zwiebeln

2 dicke Möhren

1 Döschen Tomatenmark

2 Flaschen à 0,5 l Uerige (Altbier)

4 ~ 5 EL ächter ABB Mostert

Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer, mildes Paprikapulver

Mehl zum Mehlieren, Speiseöl zum Anbraten

## Die Zubereitung:

Idealerweise hast du das Fleisch am Stück beim Metzger deines Vertrauens erworben und ein richtig gutes Messer bei der Hand. Dann zerlegst du den Brocken in möglichst gleich große Würfel von gut zweieinhalb Zentimetern Kantenlänge. Gib eine kleine Handvoll Mehl und einen Esslöffel Paprikapulver in eine ausreichend große Schüssel und wende die Fleischwürfel darin sorgfältig. Schäl die Möhren und schneide sie in fingerdicke Stücke. Schäl auch die Zwiebeln und zerleg sie in Achtel. Nimm dem Speck die Schwarte und schneide aus dem Stück nicht zu feine Streifen (Lardons). Lass Öl im Bräter bzw. Schmortopf heiß werden. Brate die Gulaschstücke (bei Platzmangel portionsweise) von allen Seiten so an, dass sich eine Kruste bildet. Nimm das Fleisch raus und stell es beiseite. Gib noch ein bisschen Öl in den Pott und lass die Speckstreifen aus. Anschließend schwitzt du bei nicht zu großer Hitze die Möhren- und Zwiebelstücke an bis die Zwiebel leicht glasig werden. Schließlich rührst du das Tomatenmark ein, streust einen guten Esslöffel Paprikapulver drüber und lässt beides ein

wenig rösten.

Nun würzt du das Fleisch mit Salz und schwarzem Pfeffer aus der Mühle und wirfst es in den Bräter. Dreh die Hitze hoch und gieß das Altbier an. Koch den Bodensatz kurz los, reduzier dann die Hitze auf milde Stufe und wirf ein paar Lorbeerblätter dazu. Das Fleisch sollte gerade so eben mit Flüssigkeit bedeckt sein. In diesem Zustand braucht das Gulasch bei geschlossenem Deckel ungefähr eine Stunde bis 75 Minuten. Ab Minute 60 kannst du eine Garprobe machen: Opfere einen Fleischbrocken, hol ihn aus dem Topf und schneid ihn auf. Wenn das Innere gerade eben grau ist, hast du's geschafft. Nun rührst du den Mostert ein und lässt den Eintopf ohne Deckel ungefähr zehn Minuten auf größerer Flamme kochen. Entferne die Lorbeerblätter und schmeck die Sache mit Salz, Pfeffer und mehr ABB nach Geschmack ab.

Dazu passen stinknormale Salzkartoffeln und Bandnudeln. Ich reiche als Vitamingabe ein selbstgekochtes Apfelkompott – auch das eine typische Düsseldorfer Beilage. Dazu kochst du säuerliche Äpfel in wenig karamellisiertem Wasser und würzt mit Apfelessig. Wird lauwarm serviert!