

**Der NDR 1 Radio MV Topfgucker
Flammkuchen und Gulasch vom Auerochsen
gekocht mit Heidrun Ragwitz aus dem Vielanker Brauhaus**

Zutaten für das Gulasch:

800 g	Auerochsenfleisch
80 g	Schweineschmalz
360 g	Zwiebeln
16 g	Paprika edelsüß
25 g	Tomatenmark
100 ml	Schwarzbier
200 ml	Geflügelbrühe
400 ml	Wasser
	gerebelter Kreuzkümmel
	Majoran
	Thymian
	Salz und Pfeffer

Für das Gulasch:

Den Schmalz in einem großen Topf heiß werden lassen und Zwiebelwürfel oder -ringe darin glasig anschwitzen. Das Fleisch klein schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und ebenfalls kurz anbraten. Das Tomatenmark dazugeben und kurz anschmoren.

Den Topf zudecken und bei schwacher Hitze aus dem Fleisch den Saft ziehen lassen. Nach zehn Minuten den Deckel abnehmen und den Fleischsaft reduzieren lassen. Dann das Fleisch mit Dunkelbier ablöschen, Geflügelbrühe und Wasser aufgießen bis das Fleisch bedeckt ist. Anschließend die Gewürze dazugeben und das Gulasch gar schmoren.

Zutaten für den Flammkuchen:

500 g	Mehl
100 ml	Olivenöl
200 ml	Wasser
30 g	passierte Tomaten
	Basilikum
110 g	Hack vom Auerochsen
20 g	Zwiebeln
70 g	Fetakäse
	Majoran
	Salz und Pfeffer

Für den Flammkuchen:

Das Mehl mit dem Wasser und dem Olivenöl verrühren und zu einem glatten Teig verkneten. Anschließend den Teig dünn ausrollen.

Für die Tomatensoße die passierten Tomaten mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen und mit einem Pürierstab durchmischen.

Das Hackfleisch in der Pfanne schmoren lassen, zehn Gramm Zwiebeln dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Während die Masse gar brät, alles krümelig rühren.

Auf den ausgerollten Teig die Tomatensoße, den Fetakäse, die restlichen Zwiebeln und das Hack geben. Dann den Flammkuchen bei großer Hitze zehn Minuten im Ofen backen.

Guten Appetit!

TIPP: Fleisch vom Auerochsen bzw. vom Heckrind ist nicht ganz einfach zu bekommen. Anstelle von Heckrindfleisch kann auch Rinderhackfleisch verwendet werden.