

Letcho – ungarischer Eintopf

Letcho (ungarisch Lecsó, tschechisch und slowakisch Lečo, polnisch Leczo, spanisch Lecho, baskisch und katalanisch Letxo) ist ein Schmorgericht der ungarischen Küche, welches grundsätzlich aus Spitzpaprika, Tomaten und Zwiebeln besteht. Das Gericht stellt eine Hauptmahlzeit und keine Beilage dar, deshalb wird es manchmal mit Eiergrauen (Tarhonya) zubereitet.

Zutaten für eine große Portion:

- 600 g Tomaten
- 1 kg Spitzpaprika
- 500 g Zwiebel
- 3 Prisen grobes Salz
- Etwas Zucker
- Etwas schwarzen Pfeffer
- 1 EL rotes Paprikapulver
- 5 EL Sonnenblumenöl



Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Spitzpaprika säubern und ebenfalls klein schneiden. Nun die Tomaten vierteln.

Das Öl in einem Schmortopf erhitzen und anschließend die Zwiebeln goldgelb braten. Die Spitzpaprika hinzufügen und anbraten.

Die Gewürze Salz, Pfeffer und rote Paprika dazu geben, und dann den Letcho gut umrühren, abdecken und bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Zum Schluss die Tomaten unterheben und kurz mitköcheln lassen.

Für eine nicht vegetarische Variante und etwas mehr herzhaften Geschmack kann man geröstete Speckstücke in das Letcho einrühren oder eine ungarische Wurstsorte namens Lecsókolbász hinzufügen und etwa 10 Minuten weiterköcheln.



Ungarische Tarhonya (Eiergrauen) ist eine traditionelle Teigware. Zur Herstellung wird aus Eiern und Mehl sowie wenig Salzwasser ein fester Teig geknetet und durch ein spezielles großlöchriges Sieb gedrückt. Die getrockneten Eiergrauen halten sich in Leinsäckchen an einem luftigen Ort über mehrere Monate.

Sie waren daher früher die traditionelle Wegzehrung ungarischer Feldarbeiter, Hirten und im 19. und 20. Jahrhundert auch von Bau- und Eisenbahnarbeitern, die daraus zusammen mit Zwiebeln, Paprikapulver und Räucherspeck einen Eintopf kochten. Heute

werden Eiergrauen maschinell hergestellt und können in Ungarn, aber auch in Österreich im Handel fertig gekauft werden.

Es gibt verschiedene Zubereitungsarten, aber meist werden sie zuerst in heißem Fett oder Öl goldbraun angebraten und dann in leicht gesalzenem Wasser bei geschlossenem Deckel bissfest gekocht.