Szegediner Gulasch.

20 Min.
Vorbereitung

70 Min.
Gesamtzeit

einfach
Aufwand

Nährwerte pro Portion: 522 kcal | 56 g Eiweiß | 29 g Fett | 11 g Kohlenhydrate

Zutaten für: 2 Portion(en)

200	g	Gemüsezwiebeln(n)
2		Knoblauchzehe(n)
1,0	EL	Butterschmalz
500	g	Rindergulasch (z.B. Mühlenhof)
2	TL	Paprikapulver edelsüß
2	TL	Paprikapulver rosenscharf
2	TL	Tomatenmark (z.B. Naturgut)
400	ml	Gemüsebrühe (z.B. Naturgut)
260	g	Sauerkraut
2	EL	Schmand (z.B. Naturgut)
		Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Gemüsezwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden.
2. Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
3. Butterschmalz in einem Topf schmelzen lassen und die Fleischstückchen ca. 3 Min. rundherum scharf anbraten. Wichtig: Nicht zu oft wenden!
4. Die Zwiebeln und den Knoblauch dazugeben und alles weitere 3 Min. braten. Würze nun alles mit dem edelsüßen und dem scharfen Paprikapulver. Direkt im Anschluss das Tomatenmark unterrühren und alles noch ca. 5 Min. garen.

Tipp: Sobald du das Paprikapulver hinzugibst, solltest du die Hitze herunterdrehen. Zu viel Hitze lässt das Gewürz schnell bitter werden.

auf 2. Seite geht es lecker weiter

Szegediner Gulasch.

Zubereitung:

5. Mit einem Schuss Gemüsebrühe ablöschen und die angebratenen Zutaten mit einem Kochlöffel oder Pfannenschieber vorsichtig vom Kochtopfboden lösen. Anschließend die restliche Gemüsebrühe und das Sauerkraut hinzufügen.

6. Gulasch mit Salz und Pfeffer würzen und für ca. 50 Min. bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Zwischendurch das Rühren nicht vergessen und ggf. noch etwas Flüssigkeit hinzugeben.

   Tipp: Im besten Fall lässt du das Fleisch bei niedriger Temperatur so lange sanft köcheln, bis das Fleisch mürbe ist und zerfällt. Ist es noch zäh, dann noch etwas weiterschmoren lassen.

7. Gulasch in tiefen Tellern anrichten und mit einem dicken Klecks Schmand servieren. Dazu passen Graubrot, Pellkartoffeln oder Spätzle.

   Tipp: Am besten gleich mehrere Portionen zubereiten, man kann das Gulasch super einfrieren!