

## Rezept des Monats

# Gulasch mit Sauerkraut

Kraut und Paprika prägen Szegediner Gulasch. Das Rezept soll ein Ungar entwickelt haben. Mit preiswertem Sauerkraut ließ sich teures Fleisch verlängern. Heute ist der Gemüseanteil attraktiv für Gulaschfans, die weniger Fleisch wollen.



### Zutaten für 6 Portionen

R Je 500 g mageres Gulasch vom Rind und Schwein • 2 Zwiebeln • 2 Knoblauchzehen  
• 2 rote Paprika • 5 Stängel Thymian  
• 2 Lorbeerblätter • 2 Wacholderbeeren  
• Salz, Pfeffer, Zucker • 1 kleiner Apfel  
• 300 g mildes Weinsauerkraut  
• 500 g gehackte Tomaten • 500 ml Fleisch-  
oder Gemüsebrühe • 2 EL Olivenöl • 2 EL Butter

### Nährwerte pro Portion (ohne Beilage):

Eiweiß: 38 g, Fett: 14 g  
Kohlenhydrate: 7 g  
Kilojoule/Kilokalorien: 1298/310

### Zubereitung

**Schritt 1** Erhitzen Sie das Olivenöl in einem großen Topf mit dickem Boden. Braten Sie die Gulaschstücke darin kräftig von allen Seiten bei großer Hitze scharf an. Sie sollen kross werden.

**Schritt 2** Waschen und entkernen Sie währenddessen die Paprika. Schälen Sie Zwiebeln, Knoblauchzehen und den Apfel. Schneiden Sie alles klein.

**Schritt 3** Geben Sie das angebratene Fleisch in eine große Schale und stellen Sie diese kurz beiseite. Setzen Sie den großen Fleischtopf wieder auf den Herd und schwitzen Sie darin bei kleiner Hitze das kleingeschnittene Gemüse und den Apfel an. Geben Sie die Butter dazu, würzen Sie mit Pfeffer, Salz, Zucker. Geben Sie nach fünf bis zehn Minuten das angebratene Fleisch dazu und vermengen Sie alles gut.

**Schritt 4** Das Sauerkraut zum Fleisch und Gemüse geben – ebenso Thymian, Wacholderbeeren und Lorbeerblätter. Löschen Sie das Ganze mit den gehackten Tomaten und der Brühe ab. Rühren Sie alles kräftig um. Lassen Sie das Gulasch eine Stunde, besser noch eineinhalb oder zwei Stunden lang leise köcheln. Gute Beilagen sind Kartoffelpüree, Salzkartoffeln oder Klöße.

### Tipps

1. Braten Sie das Fleisch am besten in zwei oder mehreren Portionen an. Wenn viel Fleisch auf einmal im Topf liegt, kann zu viel Wasser austreten. Das Fleisch kocht dann, statt zu braten, wird zäh statt kross.
2. Probieren Sie das Sauerkraut, bevor Sie es in den Topf geben. Es sollte nicht zu sauer sein. Falls es das ist: in ein Sieb schütten und mit Wasser durchspülen.
3. Servieren Sie das Gulasch mit einem Klecks Crème fraîche oder saurer Sahne.
4. Gulasch lässt sich prima vorkochen – schön durchgezogen gewinnt es sogar noch an Geschmack.
5. Kochen Sie auf Vorrat – zum Beispiel die doppelte Menge. Die eine Hälfte gleich genießen, die andere einfrieren.



