

55 Jahre Qualität
Seit
1934
Früheres von keimischen Höhen

Metzgerei

A. Scherner



Hauptstr. 47 79733 Gönwühl Tel. 07754 1 212

empfiehlt:

Rezept
Nr.: 19

Szegediner Gulasch



Pro Portion: etwa 900 kcal / 3800 kj

Man benötigt für 4 Personen:

2 große Zwiebeln, 2 kleine grüne Paprikaschoten, 700 g Schweinegulasch (o. a. Gulaschfleisch)
100 g durchwachsener Räucherspeck, 4 EL Butterschmalz, 2 EL Edelsüß-Paprika, 2 Dosen
geschälte Tomaten (800 g), 400 g Sauerkraut, 2 TL Kümmel, Salz, Pfeffer, 200 g Saure Sahne

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Paprikaschote vierteln, Trennhäutchen und die Kerne entfernen, die Viertel waschen und quer in feine Streifen schneiden.
2. Das Gulasch eventuell noch etwas kleiner schneiden. Den Speck klein würfeln, im Butterschmalz in einem breiten Topf bei milder Hitze auslassen. Die Hitze erhöhen, das Fleisch rundherum kräftig anbraten.
3. Die Zwiebelringe mit anbraten, dann die Hitze wieder reduzieren, Paprikastreifen mit anschwitzen. Edelsüß-Paprika darüber stäuben und anschwitzen.
4. Die geschälten Tomaten mit der ganzen Flüssigkeit einrühren und leicht zerdrücken. Zugedeckt etwa 1 Stunde schmoren.
5. Das Sauerkraut zerpflücken und zum Gulasch geben, mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen, zusammen weitere 15 Minuten schmoren. Das Gulasch würzig abschmecken. Die saure Sahne durchrühren und auf das Gulasch geben, ganz leicht unterziehen.

Tip: Zubereitung auch in der Mikrowelle möglich! Alles wie oben beschrieben auf dem Herd anbraten und mit den Tomaten mischen. In eine Mikrowellenschüssel umfüllen. Zugedeckt bei 600 Watt etwa 30 Minuten garen, das Kraut zugeben, noch 10 Minuten mitgaren.

Guten Appetit!