Szegediner Gulasch mit Rinds- und Schweinefleisch

Meine Wahl.

Gesamtzeit: 2 h 35 min

Aktivzeit: 35 min

Einfach



Zutaten

für 4 Personen

400 g	Ragout vom Schweizer Schwein
400 g	Ragout vom Schweizer Rind
2	Zwiebeln
3 EL	HO-Sonnenblumenöl oder HOLL-Rapsöl
3 TL	Paprikapulver
3 dl	Bouillon
3	Lorbeerblätter
500 g	Sauerkraut
	Salz
	Pfeffer aus der Mühle
	Zucker
200 g	Sauerrahm

Nährwerte

1 Portion (ohne Kartoffeln) enthält ca.:

580	kcal
49 g	Eiweiss
7 g	Kohlenhydrate
37 g	Fett

Glutenfrei

enthält Laktose

Tipp

In deiner Metzgerei berät man dich gerne, welche Stücke dein Gulasch besonders schmackhaft machen.

Zubereitung

1. Fleisch ca. 1 Stunde vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank nehmen.
2. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden.
3. Öl im Bräter bei starker Hitze heiss werden lassen. Fleisch portionsweise von allen Seiten anbraten. Hitze auf mittlere Temperatur reduzieren, Zwiebeln zugeben und glasig dünsten.
4. Paprikapulver unterrühren und kurz anschwitzen. Bouillon und Lorbeerblätter zugeben und zugedeckt köcheln lassen.

5 Nach ca. 1 Stunde Sauerkraut zugeben, mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Weitere 60 Minuten garen, bis das Fleisch und das Sauerkraut zart sind.

6 Sauerrahm unterrühren, kurz erwärmen und servieren.

Dazu passen Kartoffeln. Diese garst du am besten für ca. 20 Minuten direkt im Gulasch mit.