


Szegediner Gulasch mit Rinds- und Schweinefleisch



Der feine Unterschied.

 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.