

HEIMATKÜCHE

Szegediner Gulasch nach Oma's Art Zartes ungarisches Gulasch mit Sauerkraut



Rezept für 4 Personen

- 800 g Rindfleisch aus Keule oder Schulter
- 800 g Zwiebeln
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL Paprikamark
- 1 EL Tomatenmark
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 400 g Sauerkraut
- Abrieb einer Bio-Zitrone
- 2 TL Paprikapulver rosenscharf
- 2 TL Kümmelsamen (wenn Ihr keinen mögt, einfach weglassen)
- 1 TL frischer Majoran gehackt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 Becher Schmand (200 g)
- etwas Petersilie zum Garnieren

1. Das Fleisch waschen, trocken tupfen und in gulaschgroße Würfel schneiden
2. Die Zwiebeln schälen, vierteln und in feine Würfel schneiden
3. Das Öl in einem Bräter oder im Schmortopf erhitzen und das Fleisch portionsweise scharf anbraten, herausnehmen und beiseite stellen
4. Die Zwiebeln dann bei mittlerer Hitze anschwitzen und Paprika- und Tomatenmark hinzugeben und mit den Zwiebeln unter Rühren anrösten
5. Den angebratenen Gulasch wieder in den Topf geben und die Gemüsebrühe dazu gießen und das Lorbeerblatt dazu geben
6. Alles nun bei halb aufgelegtem Deckel bei ganz kleiner Hitze ca. 1½ Stunden sanft schmoren
7. Den Deckel dann abnehmen und so lange weiter weiterschmoren, bis das Fleisch zart ist und die Soße sämig eingekocht ist
8. Das Sauerkraut nun eventuell abtropfen lassen
9. Das Lorbeerblatt aus dem Gulasch entfernen
10. Sauerkraut, den Abrieb der Zitrone und den Majoran in den Topf geben und mit Salz und Pfeffer würzen
11. Alles bei kleiner Hitze noch weitere 15 Min. ziehen lassen
12. Nochmals abschmecken und den Schmand unter den Gulasch rühren
13. Beim Anrichten noch mit frischer Petersilie garnieren

♥ Viel Spaß beim nachkochen und Guten Appetit ♥