

Rezept

Zwiebelgulasch mit Paprika, Sauerkraut und frischem Majoran

Ein Rezept von Zwiebelgulasch mit Paprika, Sauerkraut und frischem Majoran, am 26.04.2024

Zutaten

1,5 kg Schweinefleisch (aus der Schulter ohne Schwarte)	300 g Zwiebeln
1 TL gemahlener Kümmel	1 Knoblauchzehe
1 TL Rosenpaprika, scharf	1 TL edelsüßes Paprikapulver
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	Salz
6 EL Pflanzenöl	1 EL Mehl (Type 405)
2 EL Tomatenmark	1 TL Zucker
750 ml Gemüsefond oder Bratenfond	500 ml trockener Weißwein
1 Dose Sauerkraut, fertig gekocht (Füllmenge 400 g)	220 g mehlig kochende Kartoffeln
Cayennepfeffer	2 Zweige Majoran
3 EL saure Sahne	½ Bund Schnittlauch

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 120° (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Das Fleisch kalt abbrausen, mit Küchenpapier trockentupfen und in 4 cm große Würfel schneiden (je 40-50 g schwer).
2. Zwiebeln und Knoblauch abziehen, in dünne Streifen schneiden und beiseite legen. Die Fleischwürfel in einer Schüssel mit Kümmel, den beiden Sorten Paprika sowie Salz und Pfeffer würzen, mit Mehl bestäuben und gut durchmischen.
3. 4 EL Öl in einem Topf (28 cm Ø) erhitzen und die Hälfte des Fleisches darin ringsherum 5 Min. anbraten. Herausnehmen und das übrige Fleisch im restlichen Öl 4-5 Min. braten. Fleisch beiseite stellen.
4. Zwiebeln und Knoblauch in den Topf geben, mit Zucker bestreuen und bei mittlerer Hitze 2 Min. hellbraun karamellisieren. Das Tomatenmark einrühren und 3 Min. rösten. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen, ganz einkochen lassen und den Vorgang 2-3-mal wiederholen. Den restlichen Weißwein und die Gemüsefond dazugießen. Fleischstücke einlegen und aufkochen lassen. Die Kartoffeln waschen, schälen, mit einer Küchenreibe fein in die kochende Sauce reiben und alles durchrühren.

5. Das Gulasch abgedeckt im Ofen (Mitte) in 3 Std. weich schmoren. Dabei das Fleisch mehrmals in der Sauce wenden und mit einer Fleischgabel prüfen, ob es weich ist.

6. Den Topf herausnehmen. Das Sauerkraut in einem Sieb kalt abbrausen, abtropfen lassen, in das Gulasch rühren und 5 Min. bei mittlerer Hitze erwärmen. Den Majoran waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und grob schneiden. Das Gulasch mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Den Majoran einrühren.

7. Den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. Die saure Sahne in einer kleinen Schüssel glatt rühren, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Schnittlauch verfeinern.

8. Das Zwiebelgulasch auf vorgewärmten Tellern anrichten und mit einem Klacks saurer Sahne servieren und z. B. mit 1 Zweig Majoran garnieren. Als Beilage passen gestampfte Kartoffeln oder Salzkartoffeln.