

## Rezept

# Gulaschtopf mit Sauerkraut

Ein Rezept von Gulaschtopf mit Sauerkraut, am 15.12.2025

## Zutaten

|   |   |
|---|---|
| <b>600 g</b> Rindergulasch                          | <b>1</b> rote Paprikaschote                                       |
| <b>100 g</b> Möhren                                 | <b>3</b> Zwiebeln   |
| <b>2</b> Knoblauchzehen                             | <b>4 EL</b> Öl  |
| <b>2 EL</b> Tomatenmark                             | <b>1-2 EL</b> Zucker  |
| <b>2 TL</b> getrockneter Majoran                    | <b>50 ml</b> trockener Rotwein (nach Belieben; z. B. Tempranillo) |
| <b>300 g</b> Sauerkraut                             | Salz  |
| Pfeffer   | <b>1 EL</b> edelsüßes Paprikapulver                               |
| <b>1,2 l</b> Rinderbrühe                            | <b>1</b> säuerlicher Apfel  |
| <b>400 g</b> festkochende Pellkartoffeln vom Vortag | <b>100 g</b> Crème fraîche  |
| <b>ca. 1 TL</b> gemahlener Kümmel                   |   |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 904 kcal, 62 g F, 37 g EW, 42 g KH

## Zubereitung

1. Das Rindfleisch von Fett und Sehnen befreien und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Die Paprikaschote längs halbieren, entkernen, waschen und würfeln. Die Möhren schälen und würfeln. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, die Zwiebeln in Spalten schneiden und den Knoblauch fein würfeln.
2. In einem großen Topf 2 EL Öl erhitzen, das Fleisch darin rundherum braun anbraten und wieder herausnehmen. Restliches Öl in den Topf geben, Zwiebeln und Knoblauch darin bei schwacher Hitze andünsten. Dann Paprika, Möhre, Fleisch, Tomatenmark, 1 EL Zucker und Majoran dazugeben und alles bei starker Hitze ca. 5 Min. unter Rühren braten. Nach Belieben mit dem Rotwein ablöschen und diesen etwas verkochen lassen.
3. Das Sauerkraut abtropfen lassen, dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und die Brühe unterrühren. Bei schwacher Hitze und halb geschlossenem Deckel zugedeckt 1 1/2 Std. köcheln lassen.
4. Den Apfel schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und die Hälften würfeln. Die Kartoffeln pellen und würfeln. Crème fraîche, Apfel und Kartoffeln unter das Gulasch mischen und das Ganze weitere 30 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kümmel abschmecken. Das Gulasch auf Teller verteilen und dazu nach Belieben Holzofenbrot servieren.