

Rezept

# Szegediner Gulasch

Ein Rezept von Szegediner Gulasch, am 18.04.2025

## Zutaten

### Fleisch

**1 kg** Schweinegulasch (z. B. mageres Nackenstück)

### Gemüse

**4** Zwiebeln

**4 EL** Schweineschmalz

**600 g** Sauerkraut

**4** Knoblauchzehen

**2 EL** Tomatenmark

**1** rote Paprikaschote

### Sonstige Zutaten

**1 l** Fleischbrühe

**200 g** saure Sahne

**1 TL** Mehl

**100 ml** Wasser

### Gewürze

Salz

**1 TL** Kümmel

**1/2 EL** edelsüßes Paprikapulver

Pfeffer, frisch gemahlen

**1/2 EL** rosenscharfes Paprikapulver

**1** Lorbeerblatt

### Topping

**100 g** Crème fraîche mit Kräutern

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 6 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal

## Zubereitung

- 1.** 1 TL Kümmel hacken. Das Fleisch damit und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

---

- 2.** 4 Zwiebeln und 4 Zehen Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.

---

- 3.** In einem Schmortopf 4 EL Schmalz erhitzen, Zwiebeln darin glasig andünsten.

4. Beide Paprikapulver einrühren, sofort mit 100 ml Wasser ablöschen. Einkochen lassen, Fleisch hinzufügen und 10 Min. anbraten.

---
5. Knoblauch, Lorbeerblatt, 2 EL Tomatenmark und etwas Fleischbrühe hinzufügen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 40 Min. schmoren lassen. Öfter umrühren und Brühe nachgießen.

---
6. 1 rote Paprikaschote putzen, waschen und klein würfeln.

---
7. Paprikawürfel mit 600 g Sauerkraut untermengen. Mit restlicher Fleischbrühe bedecken und 30 Min. köcheln lassen.

---
8. 200 g saure Sahne und 1 TL Mehl verquirlen und unter das Gulasch rühren.

---
9. Im offenen Topf noch 15 Min. ziehen lassen. Anschließend servieren und nach Belieben mit 1 EL Crème fraîche mit Kräutern pro Portion toppen.