Gulaschtopf mit Sauerkraut

Zutaten

Für den Gulaschtopf:

400 g	festkochende Kartoffeln
600 g	Rindergulasch
1	rote Paprikaschote
100 g	Möhren
3	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
4 EL	Rapsöl
2 EL	Tomatenmark
2 EL	Zucker
2 TL	Majoran, getrocknet
50 ml	Apfelsaft
1 l	Rinderbrühe
300 g	Sauerkraut
	Salz
	Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 EL	Paprikapulver, edelsüß
1 EL	Backkakao
1	Apfel
1 TL	Zucker
1 TL	frischer Kümmel
200 g	Crème Fraîche
1/2 Bund	glatte Petersilie

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 25 Min. + ca. 50 Min. Kochzeit

pro Portion: 3063 kJ, 733 kcal, 53,5 g Kohlenhydrate, 57,5 g Eiweiß, 34,5 g Fett, 184 mg Cholesterin, 9 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: €€

Zubereitung

Wenn es draußen kalt und ungemütlich wird, kommt ein klassische Gulaschgericht genau richtig. Unser Rindergulasch ist nicht nur extrem lecker, es wärmt einfach auch von innen. Außerdem ist es schnell und leicht zubereitet: Fleisch kurz anbraten und dann zusammen mit Zwiebeln, Paprika und Karotten im Schnellkochtopf schmoren lassen. Zum Schluss kommen noch vorgekochte Kartoffeln, Sauerkraut, und Crème Fraîche dazu. Mit Kräutern und Gewürzen perfekt abgeschmeckt, macht das Gulasch nicht nur satt sondern auch glücklich – wie bei Oma.

Step 1:
Im ersten Schritt kannst du die Kartoffeln mit Schale in einem Topf mit Wasser und Salz fast gar kochen. Danach gießt du die Kartoffeln ab und lässt sie abkühlen. Wenn du möchtest, kannst du das schon am Vortag machen. Als nächstes kannst du das Fleisch in mittelgroße Würfel schneiden, die Paprika halbieren, entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden. Nun die Möhren schälen und in schräge Stücke schneiden. Jetzt schälst du Zwiebeln und Knoblauch und schneidest die Zwiebeln in halbe Ringe und den Knoblauch fein.

Step 2:
Im zweiten Schritt in einem großen Topf 2 EL Öl erhitzen, das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten und wieder herausnehmen. Dann 1 EL Öl in den Topf geben und die Zwiebeln und den Knoblauch kurz andünsten. Nun fügst du Paprika, Möhren, Fleisch, Tomatenmark, Zucker und Majoran hinzu und lässt alles bei starker Hitze anbraten. Mit Apfelsaft und Rinderbrühe ablöschen.

Step 3:
Als nächstes tropfst du das Sauerkraut ab und gibst es zum Gulaschtopf. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und den Kakao unterrühren. Bei schwacher Hitze für ca. 40 Minuten köcheln lassen. In dieser Zeit kannst du den Apfel schälen, halbieren, entkernen und würfeln, sowie die Kartoffeln pellen und ebenfalls würfeln. Nun einen Teil Crème Fraîche, die Apfelstückchen und die Kartoffeln zum Gulasch geben und 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Kümmel abschmecken. Zum Schluss das Gulasch auf Teller verteilen und mit frisch gehackter Petersilie und einem Klecks Crème Fraîche servieren.