Kraut-Gulasch mit Erdäpfelpüree

Fleisch-Gerichte » Schwein

Zutaten (4 Personen)

» 3 Zwiebel(n)
» 1 EL Öl
» 1kg Schweineschulter
» Salz & Pfeffer
» 1 EL Tomatenmark
» 2 Lorbeerblatt/ -blätter
» 2 EL Instant-Gemüse-Brühe
» 2 rote Paprika
» 300g Sauerkraut
» 800g Kartoffel(n)
» 150ml Milch
» 4 EL Butter/Margarine
» Muskat
» 150g Saure Sahne
» Kümmel
» Paprika-Pulver (edelsüß)
» Petersilie

Bewertung

Beschaffung
in jedem Discounter

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
91-120min

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden. Öl erhitzen. Gulasch darin portionsweise bei starker Hitze ca. 5min anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gesamtes Fleisch zurück in den Topf geben. Zwiebeln zufügen und andünsten. Tomatenmark zufügen, anschwitzen. Lorbeer zugeben. Alles mit 1l Wasser ablöschen und aufkochen. Brühe einrühren. Zugedeckt ca. 50min schmoren.

2. Paprikaschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden. Mit dem Sauerkraut zum Gulasch geben, weitere 30min schmoren. Kartoffeln schälen, waschen, würfeln und in Salzwasser ca. 20min kochen. Abgießen, mit Milch und Fett zerstampfen. Püree mit Salz und Muskat würzen.

3. Saure Sahne in das Gulasch rühren. Mit Kümmel, Paprikapulver und Salz abschmecken. Gulasch mit Kartoffelpüree anrichten. Mit Petersilie garnieren und mit Paprikapulver bestäuben.

Nährwerte: 620kcal/E63g/F23g/KH35g pro Portion

angelegt am: 06.05.2005 Rezept-Nr: 1908

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke