

Sauerbratengulasch

Zutaten

(Für 4 Personen)

- 600 g Rindergulasch
- 800 ml Wasser
- 3 EL Essigessenz
- 4 Lorbeerblätter
- Wacholderbeeren
- Pfefferkörner
- 1 EL Rapsöl
- 1 Gemüsezwiebel
- Salz und Pfeffer
- eventuell Aceto Balsamico
- 1 Messerspitze Lebkuchengewürz
- 60 g Honig- oder Frühstückskuchen
- Süßstoff



Wasser, aufkochen, mit Essigessenz, Lorbeerblättern, Wacholderbeeren und Pfefferkörnern zu dem Rindergulasch geben, mit Folie abziehen, für 2 -4 Tage einlegen, und im Kühlschrank aufbewahren. Rapsöl erhitzen und das gut abgetropfte Rindergulasch von allen Seiten anbraten. Gemüsezwiebel würfeln, dazu geben und mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit der gesiebten Beize ablöschen und ca. 60 min garen. Eventuell mit Aceto Balsamico und Lebkuchengewürz abschmecken. Honig- oder Frühstückskuchen im Sud auflösen und etwas einkochen lassen, bis eine leichte Bindung entsteht. Nach Belieben mit Süßstoff, Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Person:

Energie	276 kcal
Fett	11,2 g
BE	ca. 0,5
Eiweiß	31,4 g