

# Szegediener Gulasch

## Zutaten

( Für 4 Personen)

600 g Schweinegulasch mager

80 g Schinken geräuchert

60 g Zwiebeln

15 g Rapsöl

200 g Paprikaschoten

800 g Sauerkraut abgetropft

100 g Saure Sahne

5 g Fleischbrühe (Würfel)

1 Knoblauchzehe gehackt, Salz, Paprikapulver, ½ TL Kümmel

In dem erhitzten Öl Zwiebel, Schinken, Knoblauch und Paprikapulver anbraten, das Schweinegulasch hinzufügen, Paprikaschote in Streifen dazu und alles leicht anrösten.

Mit Salz u. Kümmel würzen, mit Fleischbrühe ablöschen und ca. 20 Min. schmoren.

Sauerkraut auf dem Fleisch verteilen, auf ausreichend Flüssigkeit achten und zugedeckt 40 Min. garen.

Saure Sahne getrennt dazu reichen oder zum Schluss unterheben.

## Pro Person:

Energie 379 kcal

Fett 21,6 g

Kohlenhydrate 4,3 g

Eiweiß 39,3 g

