

**Rainer Klutsch
Szegediner Gulasch****Freitag, 03. Januar 2020
Rezept für 4 Personen****Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: einfach
Grundrezept, Heimatküche, Preiswert****Zutaten:**

500 g	Schweineschulter
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
5 EL	Butterschmalz
1 EL	Tomatenmark
1 TL	Kümmelsamen
1 EL	Paprikapulver, edelsüß
1 TL	Paprikapulver, rosenscharf
500 ml	Fleischfond (oder Wasser)
1 EL	Mehl
1	Lorbeerblatt
3	Pimentkörner
2	Wacholderkörner
500 g	Sauerkraut, z. B. fassfrisch
150 g	saure Sahne
1 Bund	glatte Petersilie

Zubereitung:

1. Die Schweineschulter parieren, trockentupfen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.
2. Die Fleischwürfel mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Zwiebeln und Knoblauch abziehen. Zwiebeln in feine Würfel schneiden, Knoblauch hacken.
4. Butterschmalz in einem Bräter erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten.
5. Tomatenmark und Kümmel zugeben und anrösten.
6. Fleisch und Sauerkraut in Wechsel in den Bräter einschichten. Beide Paprikasorten jeweils darüber stäuben.
7. Etwa 375 ml Fond oder Wasser zugeben. Nach Belieben Mehl darüber stäuben.
8. Lorbeerblatt, Piment, Wacholderkörner, Salz und Pfeffer ebenfalls zugeben. Das Gulasch zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 2,5 Stunden schmoren.
9. Saure Sahne verrühren.
10. Petersilie abbrausen und fein schneiden.
11. Gulasch jeweils mit einem Klecks saurer Sahne und Petersilie anrichten.
12. Dazu passen Bauernbrot, Baguette, Salzkartoffeln oder Semmelknödel.

Pro Portion: 520 kcal / 2160 kJ
7 g Kohlenhydrate, 26 g Eiweiß, 43 g Fett

Tipp: So wird es noch würziger: Fleischwürfel mit 5 EL Öl (statt Butterschmalz) und beiden Paprikasorten in einer Schüssel mischen und etwa 1 Stunde marinieren. Wer mag, kann das Fleisch auch portionsweise anbraten. Dann Zwiebeln und Knoblauch im Bratfett andünsten und anschließend wie im Rezept verfahren. Das Gulasch kann

auch im Backofen bei 180 Grad Ober- und Unterhitze 2,5 Stunden geschmort werden.