

Rindfleisch mit Sauerkraut und Tomatenmark

rindsauertom08q.odt

Zutatenliste für 2 Portionen:

350 g Rindergulasch
scharfer Paprika
2 EL Sonnenblumenöl
Salz
1 EL Tomatenmark
200 g Sauerkraut
50 ml Sahne
150 g Fladenbrot

Zubereitung:

Das Öl in einem mittelgroßen Topf erhitzen und den Rindergulasch mit ordentlich scharfen Paprika würzen. Das Fleisch von allen Seiten gut anbraten.

Mit kochendem Wasser ablöschen, etwas von dem Tomatenmark und Salz hinzufügen. Eine Stunde köcheln lassen. Dabei aufpassen, dass das Wasser nicht verkocht und der Gulasch nicht anbrennt.

Das Sauerkraut im Durchschlag waschen, damit das am Ende nicht zu sauer wird. Gucken, dass das Kochwasser verkocht, wenn nötig die Hitze erhöhen.



Der Rindergulasch, teuer aber lecker



Jetzt kochendes Wasser dazu und erstmal 1 Stunde köcheln lassen

Dann das Sauerkraut hinzufügen und kurz anbraten, dann wieder mit kochendem Wasser ablöschen. Noch das restliche Tomatenmark dazugeben und weitere 30 Min. köcheln lassen.

Gucken, dass das Wasser fast verkocht, noch die Sahne zugeben und aufkochen, vom Herd nehmen und noch 20 Min. mit Deckel drauf ziehen lassen.

Mit Fladenbrot zum Dippen servieren.

Tip:

Dieses Rezept ist eine Variante des polnischen Nationalgerichts Bigos. Bigos kann man auch mit Suppenfleisch, mit Schweinegulasch oder mit dicker Rippe machen. Je nach Fleischsorte ändert sich die Kochzeit. Bei fettem Fleisch nimmt man weniger Öl zum anbraten. Man kann auch noch teilweise frischen Weisskohl dazunehmen, der muss aber früher hinzugefügt werden als das Sauerkraut.



Nach gut 90 Min. kochen fertig, dann noch ziehen lassen



Einfach mit Fladenbrot essen, dann braucht man nur einen Topf spülen

Vorbereitungszeit: keine
Zubereitungszeit: 120 Min.
Schwierigkeitsgrad: Mittel

Kosten pro Portion: 1,54 €
Kalorien pro Portion: 591
K: 47g F: 25g E: 45g