

Szegediner-Gulasch

Februar 2021



Zutaten

Für 4-6 Personen

800 g Sauerkraut, roh
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
800 g Schweinsragout
Salz
Pfeffer
3 EL Bratbutter
3 EL Paprika edelsüss
1 dl Weisswein
2 dl Hühnerbouillon
1 TL Kümmel
1 dl Rahm
250 g Crème fraîche
1 EL Mehl
Paprika edelsüss zum bestreuen

Sauerkraut in ein grosses Sieb geben, unter fliessendem Wasser mehrmals abspülen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden. Das Fleisch mit Pfeffer und Salz würzen und mit der Hälfte der Bratbutter scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen.

Die übrige Bratbutter zum Bratensatz geben, Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Das Paprika darüber streuen und kurz mitdämpfen. Mit Weisswein ablöschen und aufkochen.

Fleisch, Sauerkraut und Bouillon dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.

Den Eintopf ca. 1 ¾ Stunden auf kleinem Feuer köcheln lassen.

Kurz vor dem Servieren Rahm, Crème fraîche in ein Pfännchen geben, mit dem Stabmixer verrühren, kurz erhitzen.

Eintopf in einer Schüssel anrichten und die Rahmmischung unterrühren. Mit einem Klecks Crème fraîche, bestreut mit Paprika, anrichten.

SAUERKRAUT – AUFWÄRTSTREND FÜR EIN UNPOPULÄRES GEMÜSE

In den letzten Jahren stagnierte die Nachfrage nach Sauerkraut. Das belegt auch der bescheidene pro-Kopf-Verbrauch aus dem Jahr 2018: Bei einer Produktionsmenge von rund 4'700 t wurde durchschnittlich nur gerade 0.54 kg Sauerkraut vertilgt.

Das Sauerkraut viel mehr ist als die Beilage einer Berner Platte bezeugt das vorliegende Rezept. Es ist nur eines unter vielen aussergewöhnlichen Zubereitungsarten dieses Vitamin-C-reichen, kalorienarmen und kostengünstigen Gemüses.