

Pikante Gulasch-Sauerkrautsuppe

Suppen » Eintöpfe

Zutaten (4 Personen)

- » 400g Rinderschulter
- » 2 Zwiebel(n)
- » 2 Knoblauchzehe(n)
- » 4 Tomate(n)
- » 1 rote Paprika
- » 1 gelbe Paprika
- » 1EL Butterschmalz
- » 2EL Tomatenmark
- » 1-2EL Mehl
- » 1l Instant-Gemüse-Brühe
- » Salz & Pfeffer
- » Paprika-Pulver (edelsüß)
- » Paprika-Pulver (scharf)
- » 200g Sauerkraut
- » Petersilie

Bewertung



Beschaffung

in jedem Discounter



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

61-90min

Zubereitung

1. Fleisch klein würfeln. Zwiebeln in Spalten schneiden. Knoblauch durch eine Knoblauchpresse drücken. Tomaten vierteln. Paprika in Würfel schneiden. Schmalz erhitzen. Fleisch darin anbraten. Zwiebeln zufügen, goldbraun braten.

2. Tomatenmark, Tomaten und Knoblauch zugeben. Mehl darüber stäuben, unter Rühren anschwitzen und mit 1/2l Brühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer, Edelsüß- und Rosenpaprika würzen. Zugedeckt ca. 30min schmoren.

3. Sauerkraut leicht zerzupfen und mit Paprikawürfeln und restlicher Brühe zum Fleisch geben. Weitere ca. 30min bei mittlerer Hitze zugedeckt köcheln lassen und nochmals kräftig abschmecken. Nach Belieben mit Petersilie bestreut servieren.

Dazu schmeckt frisches Bauernbrot.

Nährwerte: 230kcal/E22g/F11g/KH8g pro Portion

angelegt am: 30.11.2002

Rezept-Nr: 231

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke