



Herzhaftes Krautgulasch mit Ofen-Speckkartoffeln

Ein Rezept von Armin Roßmeier

Zutaten (für vier Portionen):

600 g Schweineschulter, in Würfeln
3 EL Rapsöl
200 g grobe Zwiebelwürfel
3 EL Tomatenmark
400 ml braune Grundbrühe
1 EL zerkleinerter Knoblauch
4 Wacholderbeeren
6 Pfefferkörner
4 Lorbeerblätter
1 EL Rosmarinnadeln
2 EL Paprikapulver
200 g Sauerkraut, grob gehackt

Beilage:

4 große festkochende Kartoffeln (als Pellkartoffeln)
4 dünne Bauchspeckscheiben (halbiert)

Garnitur:

½ Spitzkohl, in Streifen geschnitten

Zubereitung (circa 55 Minuten):

Fleischwürfel in Öl kross anbraten, Zwiebeln zugeben, alles gut angehen lassen. Tomatenmark einrühren, leicht rösten und mit brauner Grundbrühe/ Sauce aufgießen. Alle Gewürze zugeben und rund 40 Minuten köcheln lassen. Paprikapulver einrühren und das Sauerkraut untermischen, dann noch acht bis zehn Minuten weiterköcheln lassen.

Die gepellten Kartoffeln halbieren, mit Speck einwickeln und im Backofen bei maximal 120 Grad fertigstellen.

Das Gulasch mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken und auf Tellern anrichten. Kartoffeln anlegen und mit leicht in Essig mariniertem Spitzkohl ausgarnieren. Dazu passt je ein Esslöffel Sauerrahm.

Nährwerte pro Portion:

526 kcal - 39 g Fett - 35 g Eiweiß - 13 g Kohlenhydrate - 1 BE