
Typ: Fleisch

Quelle: Brigitte

Bemerkungen: Ein paar Löffel Tomatenmark sind vielleicht nicht schlecht.
Die Äpfel ergeben ein sehr gutes Aroma.

Zutaten: 4 Portionen

500 g ausgelöster Schweinenacken oder dicke Rippe (am besten Bio),
50 g geräucherter durchwachsener Speck (am besten Bio),
1 Zwiebel (WG: eher 2 Zwiebeln)
1 EL Butterschmalz,
Salz, frisch gemahlener Pfeffer, brauner Zucker
Edelsüß-Paprikapulver
600 ml Rinderfond (Glas)
500 g Bio-Sauerkraut,
3 Lorbeerblätter,
2 Apfel;

evtl. 100 g Creme fraiche oder saure Sahne

Rezept: Das Fleisch abspülen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Den Speck fein würfeln. Zwiebel abziehen und ebenfalls fein würfeln. Das Fleisch portionsweise bei sehr starker Hitze in heißem Butterschmalz rundherum kräftig anbraten. Speck- und Zwiebelwürfel dazugeben und kurz mit anbraten.

Fleisch und Zwiebel mit Salz, Pfeffer, Zucker und Paprika würzen. (Tomatenmark hinzufügen). Fond dazugießen und aufkochen lassen. Das Sauerkraut mit zwei Gabeln etwas zerpfeifen und auf das Fleisch legen. Die Lorbeerblätter dazwischenlegen und alles mit Deckel bei mittlerer Hitze etwa 30 Minuten schmoren lassen.

Die Äpfel schälen, vierteln und in Stücke schneiden. Die Apfelstücke auf das Sauerkraut legen und im geschlossenen Topf noch einmal 20-30 Minuten schmoren lassen.

Das Gulasch mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Paprika abschmecken. Eventuell Creme fraiche unterrühren.

FERTIG IN 1 Stunde 25 Minuten PRO PORTION ca. 425 kcal, E 33g, F 27g, KH 11g