



Szegediner Gulasch

4 Portionen

5 g Öl

125 g Rindfleisch

Salz

schwarzer Pfeffer

30 g Zwiebeln

50 g Paprikaschoten (rot)

150 g Sauerkraut

1 Lorbeerblatt (klein)

Das Öl erhitzen. Das Fleisch würfeln und kräftig anbraten. Würzen und

herausnehmen.

Die Zwiebel klein schneiden. Die Paprika waschen und würfeln. Die Zwiebel, das

Kraut, die Paprika und den Lorbeer im Bratfett andünsten. Würzen und wenig

Wasser zufügen. Zugedeckt ca. 5 Min. schmoren, dann Fleisch zugeben und noch

weitere 20 Min. schmoren lassen.

Pro Portion: 92 kcal / 385 kJ