



CHEFKOCH.DE

## Illes Szegediner Gulasch - köstlich auf ungarische Art

**fettarm und ww-geeignet und trotzdem schmackhaft**

Vorab: echtes Gulasch wird in Ungarn mit der halben Menge Schmalz von der Fleischmenge gebraten.

Das erspare ich mir hier im Rezept und auch zu Hause!

Gulasch in dem heißen Schmalz scharf anbraten. Kann ruhig schön braun sein. Mit dem Mehl bestäuben, Zwiebeln, 1 TL Salz und 1 TL Kümmel, 2 TL Rosenpaprika, Tomatenmark(keine Tomaten!), und die gepresste Knobfizehen zufügen.

Achtung: Das Bratgemisch wird durch das Mehl etwas pampig, keine Angst, das verliert sich total und wird sehr schön cremig, wie das Gulasch sein sollte!

Ist das Mehl hellbraun, mit Gemüsebrühe auffüllen. Ist das Fleisch sehr mager, noch 150 ml Joghurt zugeben!

Schön durchschmoren, ca. 20 –30 Minuten.

Das Sauerkraut zufügen, schön verrühren und noch einmal ca. 30 Minuten schmoren.

Das Gericht lässt sich noch schmackhaft mit einer geriebenen rohen Kartoffel binden!

Zum Servieren noch etwas Sauerrahm auf das Gulasch geben.

Am nächsten Tag schmeckt das Gericht noch köstlicher!  
für 4 Personen/ pro Person = 5,6 P. mit Schmalz und 4,9 P. mit Öl/WW-neu 2010 = 7 PP

**Arbeitszeit:** ca. 20 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** normal

**Kalorien p. P.:** keine Angabe



### Zutaten für 4 Portionen:

<b>500 g</b>	Gulasch, vom Schwein, mager
<b>30 g</b>	Schmalz oder Bratöl
<b>30 g</b>	Mehl
<b>300 g</b>	Zwiebel(n)
<b>300 g</b>	Sauerkraut, oder mehr bis 500 g
<b>1 TL</b>	Salz
<b>½ TL</b>	Pfeffer
<b>1 TL</b>	Kümmel
<b>2 TL</b>	Paprikapulver, rosenscharf
<b>2</b>	Knoblauchzehe(n)
<b>70 g</b>	Tomatenmark, oder mehr
<b>200 ml</b>	Gemüsebrühe
<b>1 m.-große</b>	Kartoffel(n), roh gerieben, zum Binden
<b>1 TL</b>	Sauerrahm, pro Portion

**Verfasser:** Illepille