

## **DAS REZEPT**

---

### **Sauerkraut – gesund und lecker**



Roswitha Damek ist Ernährungsberaterin am Adipositas-Zentrum NRW an der Augusta-Krankenanstalt in Bochum. Sie gibt den Lesern seit Jahren Tipps für leckere und gesunde Gerichte.

Durch den Zusatz von Sauerkraut wird aus „Szevediner Gulasch“ ein gesundes Winterrezept. Sauerkraut ist reich an Milchsäurebakterien und Ballaststoffen. Zusätzlich liefert es Vitamin B12, Kalium sowie Eisen und roh verzehrt reichlich Vitamin C. Soll es schnell gehen: Das Fleisch wie beschrieben anbraten, dann 25 Minuten im Schnellkochtopf garen und tafelfertiges Sauerkraut unterrühren.

#### **Szevediner Gulasch für vier Portionen**

##### **Zutaten:**

- 600 g Schweinegulasch
- 2 EL Rapsöl
- 300 g Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Paprikapulver, edelsüß
- 1 TL Kümmel, gemahlener Pfeffer
- 2 EL Tomatenmark
- 1/4 l Gemüsebrühe
- 1 rote Paprikaschote
- 500 g Sauerkraut (aus der Dose)
- 100 g saure Sahne

##### **Zubereitung:**

Zwiebeln und Knoblauchzehen abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Fleisch darin portionsweise von allen Seiten anbraten. Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und mit anbraten. Mit den Gewürzen bestreuen und Tomatenmark unterrühren. Mit Gemüsebrühe auffüllen. Zugedeckt 30 Minuten schmoren lassen.

In der Zwischenzeit die Paprikaschoten waschen, entkernen, vierteln und in Streifen schneiden. Das Sauerkraut gut ausdrücken. Nach 30 Minuten Garzeit Paprikaschoten und Sauerkraut untermischen, eventuell noch Brühe angießen. Zugedeckt erneut 30 Minuten weiter schmoren, zwischendurch umrühren. Nach Ende der Garzeit die saure Sahne unter das Szevediner Gulasch ziehen. Eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken. Als Beilage passen Salzkartoffeln oder Kartoffelpüree.