



## Pfefferpotthast

### Zutaten (für vier Portionen):

750 g Schmorfleisch von Rind („Gulasch-Fleisch“)  
75 g Schweineschmalz  
Salz  
500 g Zwiebeln  
1 L Rinderbrühe  
Lorbeer  
Grober Pfeffer  
Piment  
Nelken  
Kümmel  
Salz  
150 g Pumpernickel  
100 g Zwieback  
75 g Kapern  
1 Zitrone (unbehandelt)

### Optional:

Salz- oder Pellkartoffeln  
Gewürzgurken  
Rote Bete

### Zubereitung (circa 30 Minuten, ohne Garzeiten):

Das Fleisch in nicht zu kleine Würfel schneiden oder schon vorgeschnittenes Gulaschfleisch verwenden. In Schweineschmalz sehr heiß rundherum anbraten. Am besten das Fleisch portionsweise anbraten, damit die Temperatur gleichbleibt und das Fleisch nicht kocht. Dann das Fleisch salzen und entnehmen. Fein gewürfelte Zwiebeln in den Bratensatz geben und auch diese braten, bis sie schön braun sind. Mit Fleischbrühe ablöschen, dann die Zwiebeln zum Fleisch geben. Weiter so verfahren, bis das gesamte Fleisch gebraten ist.

Eine großzügige Menge Pfeffer mit Piment, Nelken und Kümmel in einem Mörser grob anstoßen und mit Salz und Lorbeer zum Fleisch geben. Etwa 90 Minuten zugedeckt köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Im Schnellkochtopf verkürzt sich die Kochzeit auf etwa 30 Minuten. Wenn das Fleisch sehr weich geworden sein sollte, mit fein zerkleinertem Pumpernickel und Zwieback zur gewünschten Konsistenz abbinden und mit gehackten Kapern, Zitronenabrieb und -saft sowie frischem Pfeffer abschmecken.

Traditionell wird das Gericht mit Salz- oder Pellkartoffeln serviert. Dazu gibt es Essiggemüse, wie z.B. Gewürzgurken oder eingelegte Rote Bete.

### Nährwerte pro Portion:

609 kcal – 25 g Fett – 51 g Eiweiß – 43 g Kohlenhydrate

**Dieses Gericht ist laktosefrei.**