



## **Vegetarisches Szegediner Gulasch**

Rezept von Mario Kotaska

### **Zutaten (für vier Portionen)**

3 Zwiebeln  
1 EL Butterschmalz  
2 Zehen Knoblauch  
1 EL Tomatenmark  
Kümmel  
1 EL Senf  
Paprikapulver  
750 ml Gemüsebrühe  
400 g Kartoffeln  
Salz, Pfeffer  
Lorbeerblätter  
250 g frisches Sauerkraut  
3 EL saure Sahne  
Majoran  
Zitronenabrieb

### **Als Beilage**

Bauernbrot

### **Zubereitung (circa 15 Minuten, ohne Garzeit):**

Die Zwiebeln würfeln und in Butterschmalz anschwitzen. Den Knoblauch schneiden und mitbraten. Tomatenmark hinzugeben und rösten, bis es eine leicht bräunliche Farbe angenommen hat. Kümmel, Senf und Paprikapulver zugeben und kurz anrösten. Dann mit der Gemüsebrühe ablöschen und auffüllen. Die Kartoffeln schälen, in walnussgroße Würfel schneiden und mit in den Topf geben. Salzen, pfeffern und Lorbeerblätter hineingeben. Etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Im Laufe dieser Kochzeit das Sauerkraut hinzufügen, abhängig von der gewünschten Konsistenz direkt zu Beginn oder erst zehn Minuten vor Ende der Kochzeit.

Kurz vor dem Servieren saure Sahne, gehackten Majoran und Zitronenabrieb einrühren. Durch die saure Sahne wird die Konsistenz sämiger. Sollte das Gulasch noch zu flüssig sein, kann mit angerührter Kartoffelstärke nachgebunden werden. Zusammen mit frischem Brot servieren.

### **Nährwerte pro Portion:**

365 kcal – 10 g Fett – 12 g Eiweiß – 56 g Kohlenhydrate  
Dieses Gericht ist vegetarisch.