

# Sauerkraut - Kartoffel - Gulasch

---

Gesamtzeit: 35 min.

Portionen: 2



## Zutaten:

600 g Zwiebeln  
6 Knoblauchzehen  
3 EL Olivenöl  
3 EL Tomatenmark  
2 TL edelsüßes Paprikapulver  
1 TL geräuchertes Paprikapulver od. mehr edelsüß  
200 ml Rotwein  
50 ml Sojasauce  
1,5 -2 l Gemüsebrühe  
1 TL Kümmel  
1,5 EL Majoran, gerebelt  
4 Lorbeerblätter  
4 Wacholderbeeren  
1 EL Senf  
2 TL Honig  
1000 g Kartoffeln (mehligkochend)  
500 g Sauerkraut  
Muskatnuss, frisch gemahlen  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
2-3 TL Kartoffelstärke zum Andicken (optional)  
4 EL Schnittlauchröllchen  
150 g Crème fraîche

## Anweisungen:

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und würfeln. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und bei mittlerer Hitze sorgfältig bräunen, damit sich karamellisierende Röst- und Aromastoffe entwickeln, die wichtig für den Geschmack der Suppe sind.

Tomatenmark hinzufügen, Paprikapulver darüberstäuben. Mit Rotwein und Sojasauce ablöschen, aufkochen und unter Rühren in wenigen Minuten einkochen lassen.

Gemüsebrühe, Kümmel und Majoran hinzufügen, alles 30 Minuten köcheln lassen. Mit einem Pürierstab kurz durchmischen.

Die in der Zwischenzeit geschälten Kartoffeln grobwürfelig schneiden.

Kartoffelwürfel in die Brühe geben und bei mittlerer Hitze 10-15 Minuten vorgaren, dann das kleingeschnittene Sauerkraut mit den Lorbeerblättern,

Wacholderbeeren, Senf und Honig hinzufügen und alles in weiteren 15 Minuten fertig garen.

Den Gulaschtopf mit Muskatnuss, schwarzen Pfeffer und Salz würzig abschmecken. Eventuell das Ganze mit Kartoffelstärke leicht andicken.

Dafür die Kartoffelstärke in wenig kaltem Wasser anrühren und unter Rühren in den Topf geben, kurz aufkochen.

Schnittlauchringe und Crème fraîche zum Gulasch servieren.

Tipps:

Je nach Saison kann das Gulasch gegen Ende der Garzeit mit Paprikastreifen oder Pilzen verfeinert werden.

Für Wurstliebhaber in einem separaten Topf Würstchen heiß machen und dazu servieren, das macht alle glücklich.

Je nachdem, welche Paprikagewürzmischung bevorzugt wird, ist der Gulaschtopf eher mild oder schärfer.

Wer kein Rotwein mag, sollte unbedingt einen kleinen Schuss Essig zum Abrunden des Geschmacks verwenden.

Eine Handvoll Sauerkraut zur Seite stellen und erst kurz vor dem Servieren unterrühren - umso mehr Vitamine bleiben erhalten.

Ohne Crème fraîche und Honig ist das Gulasch vegan und laktosefrei.

Die Kartoffelwürfel erst 10 Minuten garen, bevor das Sauerkraut hinzugefügt wird.