

Szegediner Gulasch

3 Portionen

400 g	Schweinegulasch
oder	
400 g	Rindergulasch
3	Zwiebeln
1	Paprikaschote, rot
3	Knoblauchzehen
3 EL	Öl
1 Prise	Salz
2 TL	Paprikapulver, süß
1 EL	Tomatenmark
400 g	Sauerkraut
500 ml	Wasser



Fleisch in mundgerechte Würfel schneiden,
Zwiebeln in Halbringe schneiden,
Knoblauch fein würfeln,
Paprika in schmale Streifen schneiden,
Sauerkraut in schmale Streifen schneiden.

1 EL Öl im **Schnellkochtopf** erhitzen, Fleisch darin rundherum gut anbraten, ablöschen,
Fleisch und Bratensaft beiseite stellen
2 EL Öl im Schnellkochtopf erhitzen, Zwiebeln dazugeben, anbraten,
Knoblauch und Paprikastückchen zugeben, weiter braten,
Paprikapulver und Tomatenmark zugeben, kurz anbraten,
mit Wasser ablöschen, Fleisch und Bratensaft zugeben,
Sauerkraut darauf verteilen,
Topf verschließen, 12 Minuten (Rindergulasch 25 Min.) unter Druck garen, Druck abfallen lassen.

Ohne Drucktopf

Vorbereitung s.o., aber ohne Sauerkraut
abgelöschtes Fleisch
50 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen ((Rindfleisch 70 Minuten)
Sauerkraut unterrühren und weitere 20 Minuten kochen lassen.
Vor dem Servieren mit Pfeffer, Paprikapulver und Muskat abschmecken.

Dazu: Salzkartoffeln