

Szegediner Gulasch



Ein Klassiker!

Zwiebel und **Knoblauch** schneiden und in wenig Fett anrösten. 1-3 Teelöffel **Paprikapulver-edelsüß** kurz mitrösten lassen (Vorsicht!!! nicht zu lange rösten, sonst wird der Paprika bitter) und mit Wasser aufgießen. Das **Sauerkraut** und eventuell eine paar Stücke **Karotten** und Sellerie dazugeben. Ein Esslöffel **Tomatenmark** und etwas **Kümmel** runden das Ganze ab.

Eigentlich wären das schon alle Zutaten, aber wir mögen es total gern mit Erdäpfel und geben nach Belieben geschälte und geviertelte Erdäpfel dazu. Im Druckkochtopf ca 10-15 Minuten kochen lassen. Ohne Druck ca eine halbe Stunde köcheln lassen. Abschließend noch mit Salz abschmecken und fertig!

Wer es lieber ohne Erpfis und stattdessen mit Knödeln mag:

2 **Semmeln** würfelig schneiden und in einer Schüssel mit 3 gehäuften Esslöffeln (Dinkel-Vollkorn) **Mehl**, einer Prise **Kurkuma** (der färbt das ganze ein wenig gelb ein), etwas **Salz**, wenn vorhanden **Petersilie** (Tiefkühl-) und einer **Sojamilch-Wasser** Mischung verkneten, sodass ein kompakter und formbarer Gatsch daraus wird. Etwas durchziehen lassen und dann Knödel machen.

Diese Knödel (von 2 Semmeln werden es 5 kleine) einfach in den Topf mit dem Szegediner legen mitdämpfen lassen, oder in einem Extratopf ca 15 Minuten sanft köcheln.