

Kartoffel Sauerkraut Gulasch mit Äpfeln

Zutaten für 2 Portionen

Für das Kartoffel-Sauerkraut-Gulasch

- 450 g Kartoffeln, festkochend - schälen und in 2-cm-Würfel schneiden
- 250 g Sauerkraut (verzehrfertig) - aus der Verpackung nehmen und abtropfen lassen
- 200 g Räuchertofu - in 1-cm-Würfel schneiden
- 2 mittelgrosse Zwiebeln - schälen und in feine Streifen schneiden
- 2 süsse Äpfel - waschen und in 2-cm-Würfel schneiden

Weitere Zutaten und Gewürze

- 700 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Hafersahne
- 2 EL Erdnussöl
- 1 EL mittelscharfer Senf, gestrichen
- 2 Lorbeerblätter
- 2 TL Paprikapulver
- 1 TL Bockshornklee (alternativ Liebstöckel), gerebelt
- ½ TL Muskat, gerieben
- 1 EL fein gehackter Majoran
- 1 EL fein gehackter Oregano
- 1 EL fein gehackte Petersilie - zur Deko
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 40 Minuten

Für das Kartoffel-Sauerkraut-Gulasch zunächst das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu zusammen mit den Zwiebeln darin ca. 2 Min. andünsten. Dann die Kartoffeln, das Sauerkraut, Majoran, Oregano, Lorbeerblätter und den Senf dazugeben und unter Rühren ca. 3 Min. anbraten. Anschliessend mit der Gemüsebrühe ablöschen und 25 - 30 Min. leicht köcheln lassen.

Dann die Äpfel unter das Gemüse heben. Mit Salz, Pfeffer, Bockshornklee, Paprika und Muskat würzen und mit Hafersahne verfeinern. Nochmals 2 Min. köcheln lassen und abschmecken.

Das Kartoffel-Sauerkraut-Gulasch mit Petersilie bestreut geniessen.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 410 kcal, Kohlenhydrate: 69 g, Eiweiss: 11 g, Fett: 9 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/rezept-kartoffeln-sauerkraut-aepfel.html>