

Ungarischer Sauerkrauteintopf mit Hackfleisch

- **Küche:** Ungarisch
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht

- **Portionen:** 5 - 6
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 35m
- **Fertig in** 55m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '55', 'cook_time' : '35m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '5 - 6', 'yield' : " } });
```

Sauerkraut trägt zu unserem internationalen Image und Kosenamen ‚Krauts‘ bei, wobei das Gemüse ursprünglich gar nicht aus Deutschland stammt. Bei dem Gemüse handelt es sich um sauer fermentierten Weißkohl, der geschichtlich gesehen schon im Antiken Griechenland und Asien hergestellt wurde. Im 18. Jahrhundert fand man heraus, dass Sauerkraut Skrobut verhindern kann. Eine Eigenschaft, die besonders für Seefahrer in dieser Zeit von höchster Wichtigkeit war. Heute wird das fermentierte Kraut gerne aufgrund seiner entschlackenden Wirkung konsumiert. Doch die Vielzahl an Rezepten zeigt, dass das konservierte Gemüse viele Möglichkeiten offen lässt. Die einen schwören auf Kasseler mit Sauerkraut und die anderen wiederum auf Sauerkraut mit Apfelmus.

Doch nicht nur hierzulande gehört die beliebte Beilage auf die nationale Speisekarte. In Ungarn schwört man auf Sauerkrauteintopf. Das deftige Gericht strotzt vor Aromen und ist eine wahre Unterstützung für ein geschwächtes Immunsystem.

Zutaten

- 850 ml Weinsauerkraut, ausgedrückt
- 500 Gramm gemischtes Hackfleisch, gekrümelt
- 750 ml Fleisch - ersatzweise Gemüsebrühe
- Je 1 rote, grüne und gelbe Paprikaschote, entkernt, grob gewürfelt
- 2 mittelgroße Zwiebeln, grob gewürfelt
- 1 - 2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- 4 EL Schweineschmalz oder Pflanzenöl
- 2 TL Rosenpaprika
- 1 Prise Zucker
- 2 TL mildes Ajvar
- 5-6 EL Schmand
- 2 EL gehackte Petersilie
- ½ TL Kümmel, 1 Lorbeerblatt, 2 Nelkenköpfe, 5-6 Pfefferkörner in einem Teebeutel

Zubereitungsart

Schritt1

Zunächst das Hackfleisch in einem ausreichend großen Bratentopf bei großer Hitze anschwitzen. Die Zwiebeln, Knoblauch und Paprikawürfel mit angehen lassen. Salzen und mit Paprikapulver und Ajvar abschmecken.

Schritt2

Mit dem Fond aufgießen und alles aufkochen lassen. Anschließend Weinsauerkraut und Gewürzteebeutel zufügen und für ca. 20 min. köcheln lassen.

Schritt3

Nachschmecken und evtl. noch einige Kartoffelwürfel unterheben. Dann Schmand mit Petersilie verrühren.

Schritt4

In vorgewärmten tiefen Tellern anrichten und mit 1 EL Schmand obenauf zu Tisch geben.

Rezeptart: Eintöpfe, National / Regional, Suppen **Zutaten:** Hackfleisch, Paprika, Sauerkraut, zwiebel

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/ungarischer-sauerkrauteintopf-hackfleisch/>