

Kartoffelgulasch mit Sauerkraut



CO₂-Bilanz: ca. 1200g CO₂

Zubereitungszeit: 30 Minuten

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

600g Kartoffeln, festkochend

2 Karotten

2 EL Olivenöl

4 EL Tomatenmark

100ml Apfelsaft

700ml Gemüsebrühe

2 Lorbeerblätter

Je 4 Piment- und schwarze Pfefferkörner

Meersalz, schwarzer Pfeffer

400g Sauerkraut

4 EL glatte Petersilie, gehackt

Je ¼ TL Majoran, getrocknet; Kümmelsamen, im Mörser zerstoßen; Cayennepfeffer

4 EL Crème fraîche

Als erstes müssen die Zwiebeln, der Knoblauch, die Kartoffeln und die Karotten geschält werden. Danach werden die Zwiebeln und der Knoblauch gehackt und die Kartoffeln, sowie die Karotten in kleine Würfel schneiden. Zwei EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Kartoffeln etwa fünf Minuten anbraten. Dann Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben. Nach kurzem Anbraten das Tomatenmark hinzufügen und karamellisieren lassen. Mit dem Apfelsaft ablöschen und einkochen lassen. Die Gemüsebrühe zugießen und mit dem Lorbeer und den Pfefferkörnern zugedeckt etwa 15 Minuten köcheln lassen. Danach das Sauerkraut und die Hälfte der Petersilie zum Gulasch geben. Das Ganze mit Salz, Pfeffer, Majoran, Kümmel und Cayennepfeffer abschmecken und mit der übrigen Petersilie und der Crème fraîche servieren.