



# Paprikagulasch mit Salzkartoffeln

Zeit gesamt  
🕒 1h 15min

Zubereitungszeit  
👉 20min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                             |        |
|-----------------------------|--------|
| Zwiebeln, gelb              | 2 St.  |
| Sonnenblumenöl              | 2 EL   |
| Schweinefleisch für Gulasch | 1 kg   |
| Salz                        |        |
| Pfeffer, schwarz            |        |
| Paprika, edelsüß            | 2 TL   |
| Lorbeerblätter, getrocknet  | 2 St.  |
| Geflügelbrühe               | 300 ml |
| Tomaten, gehackt            | 425 g  |
| Paprika, rot                | 3 St.  |
| Kartoffeln, vorw. festk.    | 800 g  |
| saure Sahne                 | 100 g  |
| Schnittlauch, frisch        | 1 Bund |

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf, Sieb

1. Zwiebeln halbieren, schälen und in Spalten schneiden. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Gulasch portionsweise nacheinander anbraten. Beim letzten Durchgang Zwiebeln zugeben und mitbraten.
2. Fleisch in den Topf geben und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Lorbeer, 150 ml Brühe und stückige Tomaten zufügen und aufkochen. Zugedeckt ca. 30 Min. bei schwacher Hitze schmoren lassen.
3. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und grob würfeln. Mit übriger Brühe zum Gulasch geben und weitere ca. 30 Min. mitschmoren.
4. Kartoffeln schälen, waschen, grob würfeln und in einem Topf mit Salzwasser bedeckt zum Kochen bringen. Zugedeckt bei mittlerer Stufe ca. 25 Min. garen.
5. Zum Ende der Garzeit saure Sahne unter das Gulasch rühren, abschmecken und Lorbeer entfernen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Kartoffeln abgießen und mit Gulasch und Schnittlauch bestreut servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 723 kcal |
| Kohlenhydrate  | 61 g     |
| Eiweiß         | 57 g     |
| Ballaststoffe  | 11 g     |
| Fette          | 29 g     |