

25 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



175 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 6 Portionen

- 1 kg Schweinegulasch
- 1 Knacker, Schinkenwürstchen oder Kabanossi
- 3 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 750 g Sauerkraut
- 400 g Tomaten in Stücken (gern aus der Dose)
- 500 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Tomatenmark
- Paprikapulver (süß und rosenscharf)
- 1 [Lorbeerblatt](#)
- 2 Pimentkörner
- 1 TL Kümmel



Bigos kochen:

1. Schäle und schneide den Knoblauch und die Zwiebel in grobe Stückchen. Brate sie in einem großen Schmortopf goldgelb in Olivenöl an. Möchtest du dein Bigos mit Weißkohl kochen, dann gib ihn jetzt kleingeschnitten dazu.
2. Brate das Gulasch Fleisch portionsweise in einer zweiten Pfanne scharf an. Gib das Fleisch dann mit in den großen Topf zu den Zwiebeln und dem Knoblauch.
3. Rühre das Tomatenmark unter.
4. Gib die gehackten Tomaten, das Sauerkraut und die Gemüsebrühe dazu. Schneide die Cabanossi in Scheiben und gib sie mit in den Topf. Außerdem kommen jetzt Piment und Kümmel mit in den Topf. Vom Paprikapulver nimmst du von jeder Sorte einfach eine gute Portion. Verrühre alles kräftig. Lege das Lorbeerblatt zum Schluss oben auf den Bigos.
5. Wenn du einen [Schnellkochtopf*](#) hast, dann lässt du das Bigos darin 35 Minuten köcheln. Ansonsten schiebst du den Schmortopf bei 200°C Ober- und Unterhitze für 2,5 Stunden in den Ofen. Dort gart dein polnisches Bigos butterzart
6. Dann heißt es: Guten Appetit oder wie man in Polen sagt: smaczneho! Ganz original wird zum Bigos ein gutes Bauernbrot als Beilage gereicht.

Blitztipp: Du hast einen Schnellkochtopf? Dann kannst du Bigos darin ganz schnell in nur 35 Minuten fertig kochen und dir das Backen im Ofen sparen.

Nährwerte pro Portion: 404 kcal | KH 16,2 g | E 41,1 g | F 18,1 g



Ein Rezept von Familienkost.de



Besuch uns gern wieder auf **familienkost.de** und stöbere in unserem **Shop**.