

Schnelles Bigos



diabetistauglich

Bigos – einfaches Rezept für einen deftigen polnischen Krautgulasch mit Fleisch

Bigos ist ein klassisches polnisches Gericht, das ich während meiner jahrelangen Ferienarbeit auf der [Kulturinsel Einsiedel](#) (die ihr euch unbedingt mal als Reiseziel vornehmen solltet) kennen und lieben gelernt habe. Wann immer ich nun meine alte Heimat besuche oder wir einen Abstecher nach Polen machen, steht auch Bigos auf meinem Speiseplan.

Nun endlich habe ich mich auch mal an den Versuch gewagt, selber ein Bigos zu kochen. Es ist bei weitem nicht original – aber es kommt doch sehr an den mir bekannten Geschmack heran.

- 1 kg gemischter Gulasch
- 2 Knoblauch- oder Paprikaknacker
- 3 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 750 g Sauerkraut
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 500 ml Wasser
- 3 TL Gemüsebrühe
- 2 TL Tomatenmark
- Paprikapulver süß und rosenscharf
- 1 Lorbeerblatt
- 2 Pimentkörner
- 1 TL Kümmel

So wird das Bigos zubereitet

Schält und schneidet den Knoblauch und die Zwiebel in grobe Stückchen. Dann nehmt ihr euch einen großen Topf und bratet sie darin goldgelb in Olivenöl an.

In einer zweiten Pfanne bratet ihr portionsweise den Gulasch scharf an. Gebt ihn dann in den großen Topf zu den Zwiebeln und dem Knoblauch.

Fügt ebenfalls die Tomaten und das Sauerkraut dazu.

Dann rührt ihr die Gemüsebrühe und das Tomatenmark in das Wasser und gebt es in den Topf. Ebenfalls dazu kommen nun die Gewürze. Vom Paprika nehmt ihr je Sorte einfach eine gute Portion und dann rührt ihr alles kräftig um. Das Lorbeerblatt legt ihr zum Schluss oben auf den Bigos.

Wenn ihr einen [Schnellkochtopf*](#) habt, dann lasst ihr das Bigos darin 35 Minuten köcheln.

Alternativ gebt ihr den Bigos in eine große Auflaufform und lasst ihn zugedeckt bei 200°C Ober- und Unterhitze für 2-3 Stunden garen.

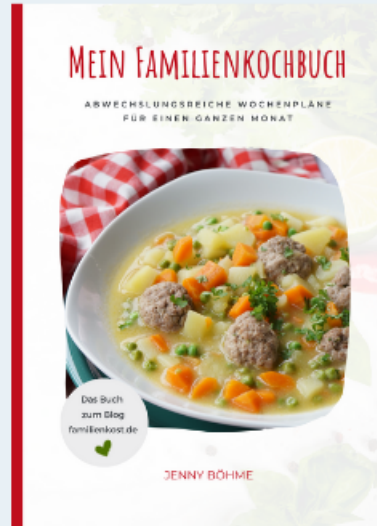
Zum Schluss kommen die in Scheiben geschnittenen Knacker dazu und werden nochmal mit dem Bigos erwärmt.

Dann heißt es: Guten Appetit oder wie man in Polen sagt: smacznego! Typischerweise wird zum Bigos ein gutes Bauernbrot gereicht.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Ein echtes Bigos wird übrigens mit jedem Erwärmen besser und eignet sich daher auch ideal zum Einfrieren.