

Schnelles Bigos



diabetistauglich

Zutaten für 6 Portionen:

- 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

Arbeitszeit:	ca. 20 Minuten
Kochzeit/Backzeit:	ca. 120 Minuten
Gesamtzeit aktiv:	ca. 140 Minuten

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.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://www.familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

