



Baden-Württemberg
is(s)t Bio in der
Gemeinschaftsverpflegung



mit BIOBW-
Schweinefleisch



Schweinegulasch & Knöpfle

Bio-Zutaten für 10 Portionen

1,2 kg	Schweinefleisch , zum Beispiel Nacken/Kamm ohne Knochen oder Schulter
6 EL	Butterschmalz oder Öl
1 EL	Senf
2 EL	Tomatenmark
600g	Zwiebeln, geschält und fein gewürfelt
3	Knoblauchzehen, geschält und gewürfelt
350 ml	Gemüsesaft (oder Tomatensaft)
350 ml	Gemüsebrühe
2 TL	Salz
2 TL	Pfeffer, gemahlener
2 EL	Paprikapulver, edelsüß
1 TL	Kümmel, gemahlen
½	Bio-Zitrone, Abrieb
2 EL oder 30g	Saucenbinder Kartoffelstärke

Zum Servieren

2 kg	Knöpfle
50g	Butter
	Petersilie, fein geschnitten

Zubereitung

1. Schweinefleisch in ca. 3 cm große Stücke schneiden.
2. Das Fleisch in zwei Portionen in Fett scharf anbraten.
3. Dann auf ein Blech geben.
4. Die Zwiebelwürfel im Topf 6–7 Minuten rührend andünsten. Paprikapulver, Kümmel, Tomatenmark, Senf und Knoblauch zugeben und 30 Sekunden anbraten. Fleisch zugeben.
5. Mit Gemüsesaft und Gemüsebrühe angießen. Deckel aufsetzen. Bei kleinster Hitze 1,5 bis 2 Stunden sanft schmoren.
6. Nach 1 Stunde Deckel abnehmen. Stärke in 50 ml kaltem Wasser auflösen und das Gulasch damit andicken. Mit Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Knöpfle in einer Pfanne mit Butter anbraten.
8. Alles auf Teller anrichten und mit Petersilie bestreuen.



In der Themenwoche „**Baden-Württemberg is(s)t Bio in der Gemeinschaftsverpflegung**“ werden bei diesem Rezept möglichst viele, aber mindestens die **gelb gekennzeichneten Produkte** garantiert in zertifizierter Bio-Qualität und Herkunft verwendet. Denn: **Bio + Regional = Optimal!**

Herausgeber



Baden-Württemberg
Ministerium für Ländlichen Raum,
Landwirtschaft und Heimat