

Polnisches Bigos mit Sauerkraut und Pilzen

Manchmal muss einfach etwas deftiges auf den Tisch. Und da gibt es wohl kaum eine bessere Kombination als Sauerkraut, Fleisch, Würstchen und jeder Menge Zwiebeln – kurz gesagt: Ein gutes polnisches Bigos, wie es noch bei Oma auf den Tisch kam. Nach diesem Kraut-Eintopf hat jeder ein wohliges Gefühl im Bauch. Wir machen immer gleich eine riesige Portion, um das Bigos auf Vorrat einzukochen, du kannst es aber auch einfrieren oder einfach weniger machen.



Polnisches Bigos mit Sauerkraut und Pilzen | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (12 Portionen): 1.5 Kilo Fleisch (z. B. 800 Gramm Schweinebauch, 600 Gramm Würstchen, 100 Gramm Speck) | 1 Kilo Zwiebeln | 2,4 Kilo Sauerkraut | 100 Gramm getrocknete Pilze (wir nehmen selbst gesammelte Pilze aus Polen; eine Mischung aus Steinpilzen, Butterpilz, Maronenröhrling, Pfifferlingen und Rotfußröhrling) | 1,5 Liter Wasser | 150 Gramm Tomatenmark | 20 Kugeln Piment | 20 Wacholderbeeren | 6 Lorbeerblätter | 6 Esslöffel Senf | 4 Esslöffel Zucker | 1 Esslöffel Pfeffer | ca. 6 Esslöffel Salz



Polnisches Bigos mit Sauerkraut und Pilzen | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (120 Minuten): 1. Getrocknete Pilze in 1,5 Liter Wasser einweichen. 2. Speck, Würstchen und Fleisch klein schneiden. 3. Zwiebeln schälen und klein schneiden. 4. Speck in einem großen Topf auslassen, dann herausnehmen. 5. Würstchen und Fleisch im ausgelassenen Fett portionsweise anbraten (ggf. noch etwas Öl hinzugeben), dann herausnehmen. 6. Zwiebeln zum Bratensatz geben und unter gelegentlichem Umrühren glasig braten. 7. Tomatenmark dazugeben und mitrösten. 8. Währenddessen Pilze abgießen und Wasser auffangen. 9. Zwiebeln mit 1,2 Litern vom Pilzwasser ablöschen. 10. Pilze klein schneiden und mit dem Fleisch zu den Zwiebeln geben. 11. Piment, Wacholder, Lorbeer, Senf, Zucker, Pfeffer und Salz hinzugeben und mindestens eine Stunde auf kleiner Flamme köcheln lassen. 12. Ggf. Wasser nachgeben und am Ende nochmals mit Salz abschmecken. 13. Sofort servieren oder bei 100° Grad 120 Minuten einkochen (bitte beachte dazu auch meine [Einkochhinweise](#)).

Nährwerte/Portion: 520 Kalorien | 33,3 Gramm Fett | 20,6 Gramm Kohlehydrate | 26,7 Gramm Eiweiß