



Gulasch Szegediner Art mit Kartoffel und Lauch

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
👉 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------------|-------|
| Lauch | 1 St. |
| Kartoffeln, vorw. festk. | 800 g |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Hähnchenbrustfilets | 600 g |
| Salz | |
| Öl | 3 EL |
| Lorbeerblätter, getrocknet | 1 St. |
| Paprika, edelsüß | 2 TL |
| Tomaten, passiert | 800 g |
| Sauerkraut | 500 g |
| Pfeffer, schwarz | |
| Zucker | |
| Essig | 2 EL |

Zubereitung

1. Lauch längs halbieren, Wurzelenden entfernen, in Streifen schneiden und in einem Sieb waschen. Kartoffeln schälen, waschen und klein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen würfeln und salzen.
2. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchenwürfel darin rundherum ca. 3 Min. scharf anbraten. Hähnchenwürfel aus dem Topf nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.
3. Im Bratensatz des Topfs 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und die Kartoffelwürfel darin ca. 3 Min. anbraten. Lauch, Knoblauch, Lorbeerblatt und Paprikagewürz dazugeben und weitere ca. 3 Min. braten. Das Gemüse mit passierten Tomaten und ca. 300 ml Wasser ablöschen und alles auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. köcheln.
4. Sauerkraut in ein Sieb abgießen und in den letzten ca. 3 Min. zusammen mit den Hähnchenwürfeln zum Gulasch geben.
5. Gulasch Szegediner Art mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken, auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 614 kcal |
| Kohlenhydrate | 59 g |
| Eiweiß | 41 g |
| Ballaststoffe | 15 g |
| Fette | 21 g |