



# Puten-Gulasch mit Mais und Paprika

Zeit gesamt  
🕒 35min

Zubereitungszeit  
🍲 35min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Karotten	4 St.
Paprika, rot	2 St.
Putenbrustfilet	600 g
Öl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Paprika, edelsüß	
Tomatenmark	2 EL
Gemüsebrühe	1 L
Mais aus der Dose	165 g
Petersilie, frisch	10 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, großer Topf mit Deckel, Sieb, Küchenkrepp

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Putenfleisch waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Stücke würfeln.
2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Putenfleisch salzen und pfeffern und im Öl ca. 4 Min. braten. Putenfleisch aus dem Topf nehmen und auf einem Teller beiseitestellen.
3. Topf erneut auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebeln, Karotten und Paprika im Bratenfett ca. 5 Min. anbraten. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, Tomatenmark zugeben und nochmals ca. 2 Min. anbraten. Gemüsebrühe ggf. anrühren und in den Topf geben.
4. Gulasch zugedeckt ca. 10 Min. köcheln. Mais in ein Sieb abgießen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
5. Mais und Putenfleisch zum Gulasch geben und nochmals ca. 2 Min. köcheln. Mit Salz, Pfeffer und Paprika nochmals abschmecken und auf Teller verteilen. Mit Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Mit einer [Dinkelbrötchen mit Sonnenblumenkernen](#) schmeckt das Puten-Gulasch

noch besser.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	356 kcal
Kohlenhydrate	30 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	8 g