



Ungarischer Sauerkrauteintopf mit Paprika

Zeit gesamt
🕒 45min

Zubereitungszeit
🍲 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------------|--------|
| Zwiebeln, gelb | 2 St. |
| Knoblauchzehen | 2 St. |
| Paprika, gelb | 1 St. |
| Sauerkraut | 520 g |
| Öl | 2 EL |
| Schweinehackfleisch | 600 g |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Rosenpaprika | |
| Tomatenmark | 2 EL |
| Gemüsebrühe | 500 ml |
| Tomaten, gehackt | 400 g |
| Lorbeerblätter, getrocknet | 1 St. |
| Petersilie, frisch | 20 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel

1. Zwiebeln halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Sauerkraut in ein Sieb abgießen.
2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hackfleisch ca. 3 Min. anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Paprika zugeben und nochmals ca. 3 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen.
3. Tomatenmark zugeben, ca. 2 Min. anrösten, Sauerkraut zugeben und mit Gemüsebrühe und gehackten Tomaten auffüllen. Lorbeerblatt in den Eintopf legen und zugedeckt ca. 20 Min. köcheln.
4. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Eintopf ggf. abschmecken und auf Schalen verteilen. Mit Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 479 kcal |
| Kohlenhydrate | 27 g |
| Eiweiß | 33 g |
| Ballaststoffe | 8 g |
| Fette | 28 g |