

weightwatchers

*Gulasch*

*Szegediner Art*

Energie: 1458 kJ/418 kcal | Dauer: ca. 35 Min.



**5**  
SmartPoints  
Wert

Für 2  
Personen

## Zutaten

- 1 Stange** Lauch  
**250 g** Kartoffeln, vorw. festk.\*  
½ Soloknoblauch\*  
**300 g** Hähnchenbrustfilet  
(B) Salz und Pfeffer  
(B) **3 TL** Öl  
**4 g** Gulaschgewürz  
½ **Dose** Tomatenmark\*  
**4 g** Peppers Echte Brühe\*  
**285 g Dose** Sauerkraut  
(Abtropfgewicht)  
(B) **1 TL** Essig

B = Basiszutaten

\*Restmenge wird für ein anderes  
Gericht benötigt.

## Utensilien

Küchenkrepp,  
großer Topf,  
Teller, Sieb

## Zubereitung

**1** Den Wurzelansatz des **Lauchs** entfernen und **Lauch** längs halbieren. **Lauchstange** am unteren Ende halten, fächerförmig aufklappen und gründlich waschen. Danach quer in ca. 1 cm dünne Streifen schneiden. **Kartoffeln** gründlich waschen und ca. 1 cm klein würfeln.

**2** ½ **Knoblauch** schälen und fein hacken. **Hähnchenbrustfilet** waschen, trockentupfen, ca. 2 cm klein würfeln und **salzen**. In einem großen Topf **2 TL Öl** auf hoher Stufe erhitzen und **Hähnchenwürfel** darin rundherum ca. 3 Min. scharf anbraten. Danach herausnehmen und auf einem Teller beiseitestellen.

**3** Im Bratensatz **1 TL Öl** erhitzen und **Kartoffelwürfel** darin ca. 3 Min. anbraten. **Lauch, Knoblauch, Gulaschgewürz** und ½ **Dose Tomatenmark** dazugeben und weitere ca. 3 Min. braten.

**4** **Gemüse** mit **400 ml Wasser** ablöschen, **4 g Peppers Brühe** dazugeben und auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. köcheln. In der Zwischenzeit **Sauerkraut** in ein Sieb abgießen. **Hähnchen** und **Sauerkraut** in den letzten 3–4 Min. im **Gulasch** mit erhitzen.

**5** **Geflügelgulasch Szegediner Art** mit **Salz, Pfeffer** und **1 TL Essig** abschmecken, auf Tellern anrichten und servieren.

*Guten Appetit!*

**Tipp:** Noch Gemüse über? Perfekt für dieses Rezept! Sellerie, Karotten, Rüben und Pastinaken passen in jedes gute Gulasch!

Nährwerte	je 100 g	je Portion
Brennwert	232 kJ 66 kcal	1458 kJ 418 kcal
Fett	1,7 g	10,5 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,3 g	1,8 g
Kohlenhydrate	5,8 g	36,6 g
davon Zucker	1,5 g	9,2 g
Eiweiß	6,8 g	42,7 g
Salz	0,06 g	0,38 g

Salzmenge bezieht sich nur auf die  
gelieferten Zutaten.