



Bigos

 Dauer
60 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Weißkohl	700 g
Champignons, braun	250 g
Pflaumen, getrocknet	50 g
Bauchspeck	300 g
Paprika, rot	1 St.
Öl	3 EL
Sauerkraut	300 g
Wacholderbeeren	3 St.
Lorbeerblätter, getrocknet	2 St.
Gemüsebrühe	750 ml
Landjäger	4 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Bauernbrot	4 Scheiben

Zubereitung

Zwiebel halbieren, schälen und in feine Würfel schneiden. Weißkohl halbieren, vom Strunk entfernen und klein schneiden. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und würfeln. Trockenpflaumen ebenfalls fein würfeln. Speck in grobe Würfel schneiden. Paprika waschen, Strunk entfernen und würfeln.

In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Zwiebeln ca. 1 Min. anbraten. Anschließend Pilze, Speck und Trockenpflaumen hinzugeben, ca. 3 Min. mitrösten. Sauerkraut, Weißkohl, Wacholderbeeren und Lorbeerblätter mit in den Topf geben, mit Gemüsebrühe ablöschen und auf mittlerer Stufe für ca. 45 Min. köcheln lassen.

Währenddessen Landjäger in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden, zusammen mit den Paprikawürfeln für die letzten ca. 5 Min. mitgaren. Das Bigos mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Bauernbrot servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen Salzkartoffeln.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	995 kcal		
Kohlenhydrate	61 g	Ballaststoffe	12 g
Eiweiß	24 g	Fette	73 g