




Hähnchengulasch Szegediner Art



 Zeit gesamt
35min

 Zubereitungszeit
35min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Lauch	2 St.
Kartoffeln, vorw. festk.	500 g
Knoblauchzehen	1 St.
Hähnchenbrustfilets	600 g
Salz	
Öl	3 EL
Rosenpaprika	
Tomatenmark	1 EL
Gemüsebrühe	400 ml
Sauerkraut	520 g
Pfeffer, schwarz	
Essig	1 TL

Zubereitung

 Küchenutensilien

Teller, großer Topf mit Deckel, Küchenkrepp

1. Den Wurzelansatz des Porrees entfernen und Porree längs halbieren. Porreestangen am unteren Ende halten, fächerförmig aufklappen und gründlich waschen. Danach quer in ca. 1 cm dünne Streifen schneiden. Kartoffeln gründlich waschen, schälen und in ca. 1 cm große Stücke würfeln.
2. Knoblauch schälen und fein hacken. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, in ca. 2 cm große Stücke würfeln und salzen. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Hähnchenwürfel darin rundherum ca. 3 Min. scharf anbraten. Danach herausnehmen und auf einem Teller beiseitestellen. Topf nicht säubern.
3. Im Bratensatz 1 EL Öl erhitzen und darin Kartoffelwürfel unter Rühren ca. 3 Min. anbraten. Porree, Knoblauch, Rosenpaprika und Tomatenmark dazugeben und weitere ca. 3 Min. mitbraten.
4. Gemüse mit Gemüsebrühe ablöschen und auf mittlerer Stufe ca. 10 Min. köcheln. In der Zwischenzeit Sauerkraut in ein Sieb abgießen. Hähnchen und Sauerkraut während der letzten 3–4 Min. im Gulasch mit erhitzen.
5. Geflügelgulasch Szegediner Art mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken, auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 534 kcal

Kohlenhydrate 48 g

Eiweiß 37 g

Ballaststoffe 8 g

Fette 21 g
