



Polnischer Bigos

Zeit gesamt
1h



Zubereitungszeit
30min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Weißkohl	700 g
Champignons, braun	250 g
Trockenpflaumen	50 g
Bauchspeek	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 gemahlen	
Bauernmildes Brot	4 Scheiben

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf

1. 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.
2. 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.
3. 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 [Pellkartoffeln mit Kräuterquark](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	977 kcal
Kohlenhydrate	63 g
Eiweiß	24 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	70 g