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
Hackfleisch vom Schwein	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	28 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	28 g