

Id3832 web 8f971ebada76948b310d42336b8f70e2

Szegediner Hühnergulasch

mit Erdäpfel-Karotten-Gemüse



30-40min



2 Personen

Unter einem Szegediner Gulasch versteht man gemeinhin ein Gulasch mit Sauerkraut. Klassisch wird dafür Schweinefleisch verwendet, doch seit wir diese Variante mit zartem Hühnerfleisch probiert haben, plädieren wir für eine Begriffserweiterung. Das herzhaftes Gericht wird mit Erdäpfeln und Karotten gekocht und mit Kümmel und Paprikapulver deftig abgeschmeckt. ...

Was du von uns bekommst

- gelbe Zwiebel
- Hühnerbrust
- Kümmel
- Paprikapulver
- Sauerkraut
- Erdäpfel
- Karotte
- Stangensellerie⁹
- frische Petersilie
- Tomatenmark

Was du zu Hause benötigst

- Hühnersuppenwürfel
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- großer Kochtopf
- Messbecher
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 472.0kcal, Fett 17.6g, Eiweiß 38.0g, Kohlenhydrate 35.5g



1. Huhn vorbereiten

Das **Huhn** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in ca. 2cm große Stücke schneiden.



2. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Karotte** schälen, der Länge nach vierteln und die **Karotte** in kleine Würfel schneiden. Den **Sellerie** längs halbieren und ebenso in kleine Würfel schneiden. Die **Erdäpfel** schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden.



3. Huhn anbraten

Einen großen Topf mit 2EL Olivenöl hoch erhitzen und das **Fleisch** für 2-3Min. scharf anbraten. Dann die **Zwiebeln** hinzugeben, für 1-2Min. mitbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.



4. Gulasch ansetzen

Paprikapulver und das **Tomatenmark** unter das **Fleisch** geben und mit 500ml Wasser ablöschen. Die Hitze auf mittlere Stufe reduzieren.



5. Gulasch kochen

Den Suppenwürfel, 0,5-1TL **Kümmel**, die **Hälfte** des **Sauerkrauts**, **Karotten**, **Sellerie**, **Erdäpfel** hinzugeben und das **Gulasch** für ca. 20-22Min. bei geschlossenem Deckel sanft köcheln lassen. Tipp: Wer mag, kann mehr **Sauerkraut** verwenden, und entsprechend etwas mehr Wasser hinzufügen.



6. Petersilie hacken

Zum Schluss nochmals 5Min. ohne Deckel köcheln lassen und das **Gulasch** mit dem restlichen **Kümmel**, Salz, Pfeffer und 1/2TL Zucker abschmecken. Die **Petersilienblätter** vom Stiel zupfen und diese fein hacken. Das **Gulasch** mit der gehackten **Petersilie** garniert servieren.