



## Szegediner Hähnchengulasch

mit Kartoffel-Möhren-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 Hähnchenfleisch probiert haben, plädieren wir für eine Begriffserweiterung. Das herzhaftes Gericht wird mit Kartoffeln und Karotten gekocht und mit Kümmel und Paprikapulver deftig abgeschmeckt.



## Was du von uns bekommst

- 1 Dose Tomatenmark
- 250g festkochende Kartoffeln
- 10g frische Petersilie
- 1 Geflügelbrühwürfel <sup>9</sup>
- 1 Päckchen edelsüßes Paprikapulver
- 1 Päckchen Kümmel
- 1 Packung Sauerkraut
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie <sup>9</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- großer Kochtopf mit Deckel
- Messbecher
- Sparschäler

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

## Allergene

Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 401.0kcal, Fett 10.1g, Eiweiß 32.4g, Kohlenhydrate 38.9g



### 1. Hähnchen vorbereiten

Das **Fleisch** 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, längs vierteln und in kleine Würfel schneiden. Den **Sellerie** längs halbieren und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die **Kartoffeln** schälen und in ca. 1cm große Stücke schneiden.



### 3. Hähnchen anbraten

Das **Fleisch** in einem großen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 2-3Min. scharf anbraten. Die **Zwiebeln** hinzugeben und ca. 1-2Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



### 4. Gulasch ansetzen

Das **Paprikapulver** und das **Tomatenmark** unter das **Fleisch** rühren. Mit 500ml Wasser ablöschen und die Temperatur auf kleinste Stufe reduzieren.



### 5. Gulasch kochen

Die **Karotten**, den **Sellerie**, die **Kartoffeln**, die **1/2 des Sauerkrauts**, den **Brühwürfel** und ca. **1/2TL Kümmel** hinzugeben und das **Gulasch** abgedeckt ca. 15-20Min. sanft köcheln lassen. **Tipp:** Wer mag, verwendet mehr **Sauerkraut** und fügt entsprechend etwas mehr Wasser hinzu.



### 6. Anrichten und servieren

Das **Hähnchengulasch** weitere 5Min. offen köcheln lassen. Inzwischen die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken. Das **Gulasch** mit dem **restlichen Kümmel nach Geschmack**, Salz und Pfeffer würzen und mit der **Petersilie** garniert servieren.