

Szegediner Gulasch mit Puten- oder Hühnerbrust

Zutaten:

150 g Puten- oder Hühnerbrust
250 g Sauerkraut
1 Naturjoghurt (bis 3% Fettgehalt)
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Esslöffel Mehlschwitze
½ Esslöffel Paprika süß (gemahlen)
Etwas Öl (Raps, Sonnenblumen)
Salz, Pfeffer, Kümmel
½ l Brühe oder Wasser

Zubereitung:

Zwiebel hacken und in einem Topf auf Öl anbraten. Das Fleisch in Würfel schneiden und dazugeben. Paprika beifügen und gemeinsam kurz rösten. Brühe oder Wasser darübergießen und würzen.

Das Sauerkraut in ein Sieb geben und kurz unter fließendem Wasser durchwaschen. Das Kraut abtropfen lassen und eventuell klein schneiden, um zu verhindern, dass die Krautfasern zu lang sind.

Anschließend das Kraut zum Fleisch geben und alles etwa 25 Minuten lang kochen lassen (bis das Fleisch weich ist). Etwa 15 Minuten vor Ende des Kochens die Mehlschwitze in einer Tasse Wasser auflösen und das Gulasch damit eindicken. Zum Schluss gepressten Knoblauch und Joghurt einrühren und das Gericht bei kleiner Hitze (leicht blubbernd) 5 Minuten kochen lassen.

Kann mit in Schale gekochten Kartoffeln serviert werden.