

## Gulascheintopf nach „Szegediner Art“ als Sattmacher

- |   |  |
|---|--|
| 500 g mageres Rinder oder Schweinegulasch       | in   |
| 2 TL Öl   | im Schnellkochtopf scharf anbraten   |
| 1 große Zwiebel                                 | würfeln und zugeben, mit   |
| 1 TL Salz, Pfeffer, Paprikapulver, 1 TL Majoran | würzen   |
| 2 EL Tomatenmark                                | kurz mit braten und mit  |
| 500 ml Wasser                                   | ablöschen  |
| 1 gr. Dose Sauerkraut                           | zugeben und schichtweise   |
| 800 g Kartoffel                                 | würfeln und zugeben  |
| 2 Paprika                                       | würfeln und als obere Schicht zugeben, den Deckel des Schnellkochtopfes schließen aufheizen bis er voll unter Druck steht und so 5 Min. kochen. Die Herdplatte ausschalten und darauf stehen lassen. Öffnen, wenn der Topf nicht mehr unter Druck steht. Durchmengen und mit |
| 1 großen Prise Zucker                           | abschmecken.   |



**Guten Appetit**

**Portionen**

**Energiewert**

**1350 Kcal gesamt**

**nach WeightWatchers**

**36 ProPoints gesamt**

**WeightWatchers-Fitformel**

**Kohlehydrate, Eiweiß, Gemüse**

**geeignet zum**

**Sofort essen, einfrieren, aufwärmen**

Viel Spass beim Nachkochen.

