

Gulaschsuppe als Sattmacher

250 g Rindfleisch	in 1 cm kleine Würfel schneiden und in
1 Eßl Öl	scharf anbraten
1 große Zwiebel	würfeln und zugeben, mit
Salz, Pfeffer, Paprika, Chili	kräftig würzen und mit
300 ml Tomatensoße	und
400 ml Wasser	ablöschen und ca. 40 Min. köcheln lassen bis das Fleisch gar ist
500 g Kartoffel in kleinen Würfeln	zugeben und 10 Min. kochen
500 g Paprika in Würfeln	zugeben und weiterkochen bis alles gut gar ist abschmecken und servieren

Guten Appetit

Portionen

Energiewert

1500 Kcal gesamt

nach WeightWatchers

19 ProPoints gesamt / Sattmacher

WeightWatchers-Fitformel

Pflanzenöl, Kohlehydrate, Eiweiß, Gemüse,

geeignet zum

**sofort genießen, einfrieren, aufwärmen,
mitnehmen**

Viel Spass beim Nachkochen.

