



Geflügelwurst- Gulasch mit Tomatensauce

Hauptgericht
für 4 Personen

ZUTATEN

4 Geflügelbratwürste
1 EL Olivenöl
1 Zwiebel
1 grüne Peperoni
1 dl Rotwein
400 g geschälte,
gehackte Tomaten aus
der Dose
6 Zweige Majoran
½ TL Paprika mild oder
scharf, nach Belieben
1 Dose Maiskörner
à 170 g, abgetropft
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

Bratwürste in wenig Öl bei grosser Hitze rundum goldbraun braten, herausnehmen. Zwiebel und Peperoni in Streifen schneiden. Im restlichen Öl ca. 3 Minuten braten. Wein dazugliessen und fast ganz einkochen lassen. Tomaten begeben. Majoranblättchen abzupfen und mit Paprika begeben, ca. 10 Minuten köcheln lassen. Maiskörner abgiessen und abtropfen lassen. Würste in Stücke schneiden, beides begeben. Nur noch warm werden lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu passt Reis.

Zubereitungszeit:

ca. 25 Minuten

Pro Person ca.

**19 g Eiweiss, 24 g Fett,
17 g Kohlenhydrate,
1550 kJ/370 kcal**

Ein Rezept von

saisonküche