

# Putengulasch

Zubereitungszeit: 45 min

Möglich für: 1.-10. Woche

## Zutaten

80-160g	Putengulasch
2	Kleine Zwiebeln
200g	Zuckerarmer Sauerkraut
130ml	Geflügelbrühe
½	Zitrone
Pfeffer, Salz, Paprikapulver, Kümmel etc	Nach Belieben

## Zubereitung

1. Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden
2. Die Zwiebeln in einem leicht gefetteten Topf glasig dünsten
3. Das Fleisch hinzugeben und scharf anbraten
4. Paprikapulver auf das Fleisch streuen und unterrühren
5. Die Brühe über das Fleisch gießen, nach Belieben würzen und ca. 10min zugedeckt schmoren lassen
6. Sauerkraut und Kümmel dazugeben und ca. 30min bei mittlere Hitze zugedeckt schmoren lassen
7. Am Ende bei Bedarf noch einmal etwas nach würzen

## Tipp

- Bitte beachte bei der Menge des Fleisches, dass du auf die vorgegebene Menge in deinem Ernährungsplan kommst, wenn du 40g abziehst. Wenn du also 150g Fleisch im eigentlichen Ernährungsplan angegeben hast, nimmst du bei der Verwendung des Rezeptes lediglich 110g. Wenn Kohlenhydrate, in deinem Ernährungsplan vorgesehen sind, iss diese bitte zusätzlich.