



## 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

**sais**onküche