

# Gemüsegulasch mit Würstchen

Zutaten für 2 Personen:

- 1 Glas Perlzwiebeln
- 1 Glas gekochte Kartoffeln (Abtropfgewicht 425 g)
- 1 Glas Tomatenpaptikastreifen (Abtropfgewicht 165 g)
- 2 kalorienreduzierte Würstchen (á 50 g)
- 1 TL Pflanzenöl
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- 200 ml Tomatensaft
- 1/2 EL Tomatenmark
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff

Perlzwiebeln, Kartoffeln und Tomatenpaptikastreifen abtropfen lassen. Kartoffeln in Würfel und Würstchen in Scheiben schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Kartoffelwürfel und Wurtscheiben ca. 5 Minuten anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Mit Tomatensaft ablöschen, Perlzwiebeln und Tomatenpaprika zufügen und ca. weitere 5 Minuten garen. Mit Tomatenmark andicken und mit Paprikapulver und Süßstoff abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 6,5 Points Weight Watchers

