

Buntes Hähnchen-Gulasch mit Paprika-Bohnen-Gemüse und Kartoffelpüree

Family High Protein Zeit sparen 15 Minuten • 3117 kJ/745 kcal • Tag 3 kochen

20

EXPRESS REZEPT



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate



Kartotten-breite Bohnen-Mix



rote Paprika



Hähnchengeschnitztes, mariniert



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Gewürzmischung „Paprikagewürz“



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Tomatenmark



Frischkäse



vorgearbeitete Kartoffelwürfel



Gemüsebrühe



Milch



Petersilie glatt



Majoran



Butter

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Kartoffelstampfer, 1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher und 2 große Töpfe mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Karotten-breite Bohnen-Mix	150 g	150 g	300 g
rote Paprika NL BE ES	1	2	2
Hähnchengeschnetzeltes, mariniert	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10	5 g	7,5 g	10 g
Gewürzmischung „Paprikagewürz“	4 g	6 g	8 g
rote Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Tomatenmark	35 g**	52 g**	70 g
Frischkäse 7	100 g	150 g	200 g
vorgegarte Kartoffelwürfel	400 g	600 g	800 g
Gemüsebrühe 10	4 g	6 g	8 g
Milch 7	200 ml	300 ml**	400 ml
Butter 7	20 g	30 g	40 g
Petersilie glatt/Majoran	10 g	10 g	10 g
Öl*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 700 g)
Brennwert	444 kJ/106 kcal	3117 kJ/745 kcal
Fett	5,69 g	39,92 g
– davon ges. Fettsäuren	2,55 g	17,92 g
Kohlenhydrate	7,87 g	55,25 g
– davon Zucker	2,59 g	18,19 g
Eiweiß	5,90 g	41,41 g
Salz	0,444 g	3,116 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: **7** Milch (einschließlich Laktose) **10** Sellerie

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **EG:** Ägypten **BE:** Belgien **ES:** Spanien

1



2



3



Kartoffelpüree kochen

Kartoffelwürfel, **Milch**, **Butter** und **Gemüsebrühe** in einen großen Topf geben, **salzen***, aufkochen und ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis die **Kartoffelwürfel** weich sind.

Am Ende der Garzeit **Kartoffelwürfel** inklusive der **Flüssigkeit** mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem cremigen **Stampf** verarbeiten.

Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Gewürzmischung „Hello Muskat“** abschmecken.

Gulasch kochen

Paprika halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** in 1 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und in dünne Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen.

In einem zweiten großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Hähnchengeschnetzeltes** darin 1 – 2 Min. anbraten.

Paprika, **Karotten-breite-Bohnen-Mix**, **Zwiebel** und die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Tomatenmark** dazugeben, **Knoblauch** hineinpressen und 2 Min. mitbraten.

Fertigstellen

Blätter der **Kräuter** getrennt voneinander fein hacken.

Majoran mit **Gewürzmischung „Hello Paprika“**, **Frischkäse** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** zu dem Gulasch rühren. Abgedeckt 6 – 8 Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Anschließend mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Hähnchen-Gulasch und **Kartoffelpüree** auf Teller verteilen, mit **Petersilie** garnieren und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

