



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

Zeit Sparen Family 15 Minuten • 3694 kJ/883 kcal • Tag 3 kochen

20

EXPRESS REZEPT



Karotten-breite  
Bohnen-Mix



rote Paprika



Hähnchengeschnetzeltes,  
mariniert



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Tomatenmark



Frischkäse



vorgearbeitete Kartoffelwürfel



Petersilie glatt



Majoran



Knoblauch & Zwiebel  
gehackt in Rapsöl



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

Gut, im Haus zu haben  
Salz\*, Pfeffer\*, Öl\*, Wasser\*, Butter\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 Kartoffelstampfer, 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 <b>DE</b>	1	2	2
Hähnchengeschnetzeltes, mariniert	250 g	375 g	500 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10</b>	10 g	12,5 g**	15 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Tomatenmark	35 g**	52 g**	70 g
Frischkäse <b>7</b>	200 g	300 g	400 g
vorgegarte Kartoffelwürfel	400 g	600 g	800 g
Petersilie glatt/Majoran	10 g	10 g	10 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	35 g	70 g
Öl*, Wasser*, Butter*	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. 680 g)
Brennwert	545 kJ/130 kcal	3694 kJ/883 kcal
Fett	8,12 g	55,04 g
– davon ges. Fettsäuren	3,75 g	25,40 g
Kohlenhydrate	7,92 g	53,70 g
– davon Zucker	2,41 g	16,32 g
Eiweiß	6,38 g	43,25 g
Salz	0,501 g	3,397 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



## Kartoffelpüree kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf reichlich **Wasser\*** füllen, **Kartoffelwürfel** und 0,25 TL [0,25 TL | 0,5 TL] **Salz\*** dazu geben, aufkochen lassen und ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis die **Kartoffelwürfel** weich sind. Am Ende der Garzeit **Kartoffelwürfel** in einem Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.

2 TL [3 TL | 4 TL] **Butter\***, die Hälfte des **Frischkäses** und die Hälfte der **Gewürzmischung „Hello Muskat“** zu den **Kartoffeln** geben und mit Hilfe eines Kartoffelstampfers zu einem cremigen **Stampf** verarbeiten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

## Gulasch kochen

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

In einem zweiten großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Hähnchengeschnetzeltes**, **Paprika**, **Karotten-Bohnen-Mix**, **Zwiebel** und **Knoblauch** gehackt in **Rapsöl** hinzufügen und 5 Min. anbraten.

Währendessen **Kräuter** getrennt voneinander fein hacken.

Danach die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Tomatenmark** in den Topf geben und 1 Min. anschwitzen.

## Fertigstellen

**Majoran**, „Hello **Paprika**“, das restliche „Hello **Muskat**“, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** und der restliche **Frischkäse** zu dem **Gulasch** rühren. 5 – 6 Min. ohne Deckel 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>

