

Rauchige Gemüsepfanne mit Krakauern, Kartoffeln und zweierlei Paprika



HELLO PORREE

Der römische Kaiser Nero war auch als Porophagus (Porree-Esser) bekannt, da er das Gemüse sehr häufig und viel konsumierte.



Krakauer



rote Zwiebel



Kartoffeln (Drillinge)



Porree



gelbe Paprika



grüne Paprika



Petersilie



Majoran



Gewürzmischung

30 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-5 kochen

Unsere Krakauer-Gemüse-Pfanne kommt mit einer rauchig-herzhaften und angenehmen **Schärfe** auf Deinen Teller! Dieses Gericht ist nicht nur eine wahre Augenweide mit all den farbenfrohen Zutaten, sondern auch noch eine echte Gaumenfreude. Wenn knackiges Gemüse auf zarte Krakauer und frische Kräuter trifft, dann heißt es nur noch: schlemmen und **glutenfrei** genießen!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Erhitze reichlich Wasser im **Wasserkocher**. Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **2 große Pfannen** (mit **Deckel**).



1 VORBEREITUNG

Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Ungeschälte **Kartoffeln** vierteln. **Krakauer** in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden. **Porree** längs einschneiden, abspülen und in ca. 0,5 cm breite Scheiben schneiden.



2 NOCH MEHR SCHNEIDEN

Gelbe und **grüne Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** grob würfeln. Blätter von **Petersilie** und **Majoran** abzupfen und fein hacken.



3 KARTOFFELN ANBRATEN

In einer großen Pfanne je 1 EL [2 EL] **Öl** und **Butter** erhitzen, **Kartoffelviertel** darin 5 – 6 Min. scharf anbraten. Mit 100 ml [200 ml] **Wasser** ablöschen, dann Deckel aufsetzen und weitere 6 – 10 Min. (bis die **Kartoffeln** weich sind) weiterdünsten. Sollte am Ende der Garzeit noch Flüssigkeit in der Pfanne sein, Deckel abnehmen und Flüssigkeit kurz einkochen lassen.



4 WÄHRENDEDESSEN

In einer zweiten großen, kalten Pfanne ohne Fettzugabe **Krakauerscheiben** 3 – 4 Min. anbraten. Anschließend **Krakauerscheiben** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, dabei Fett in der Pfanne belassen.



5 GEMÜSE ANBRATEN

In derselben Pfanne **Zwiebelstreifen** und **Porreeringe** 1 – 2 Min. glasig andünsten, dann **Paprikawürfel** und **Gewürzmischung** zugeben und ca. 5 Min. weiterbraten. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Gebratene **Kartoffelviertel** und **Krakauerscheiben** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und alles gut vermischen. Zerkleinerte **Kräuter** unterheben. **Krakauer-Gemüse-Pfanne** auf tiefe Teller verteilen und genießen.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
rote Zwiebel DE	1	2
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	1200 g
Krakauer	200 g	400 g
Porree (Stange) DE	1	2
gelbe Paprika ES	1	2
grüne Paprika ES	1	2
glatte Petersilie/Majoran	10 g	20 g
Gewürzmischung „Smoky BBQ Pfeffer“ 15)	2 g	4 g

Öl*, Butter* 7), Salz*, Pfeffer*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
 ☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	391 kJ/94 kcal	2778 kJ/666 kcal
Fett	5 g	36 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	14 g
Kohlenhydrate	9 g	61 g
– davon Zucker	2 g	14 g
Eiweiß	4 g	26 g
Ballaststoffe	2 g	12 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

   #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!