

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

High Protein Zeit sparen Family 15 Minuten • 702 kcal • Tag 2 kochen



Hähnchenschnitzeltes, mariniert



vorgegarte Kartoffelwürfel



Karotten-breite Bohnen-Mix



Paprika multicolor



Gewürzmischung „Hello Muskat“



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Tomatenmark



Frischecreme



Petersilie glatt



Majoran



Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Butter*

Kochutensilien

1 Kartoffelstampfer, 1 Messbecher und
2 große Töpfe mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes, mariniert	250 g	375 g	500 g
vorgearbete Kartoffelwürfel	400 g	600 g	800 g
Karotte-breite Bohnen-Mix	150 g	150 g	300 g
Paprika multicolor NL ES	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10	10 g	15 g	20 g
Tomatenmark	35 g**	52 g**	70 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Frischecreme 7	150 g	200 g	300 g
Petersilie glatt/Majoran	10 g	10 g	10 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	35 g	70 g

**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. 650 g)
Brennwert	108 kJ/452 kcal	702 kJ/2938 kcal
Fett	5,41 g	35,20 g
– davon ges. Fettsäuren	2,75 g	17,89 g
Kohlenhydrate	8,26 g	53,72 g
– davon Zucker	2,32 g	15,11 g
Eiweiß	6,59 g	42,86 g
Salz	0,838 g	5,452 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: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

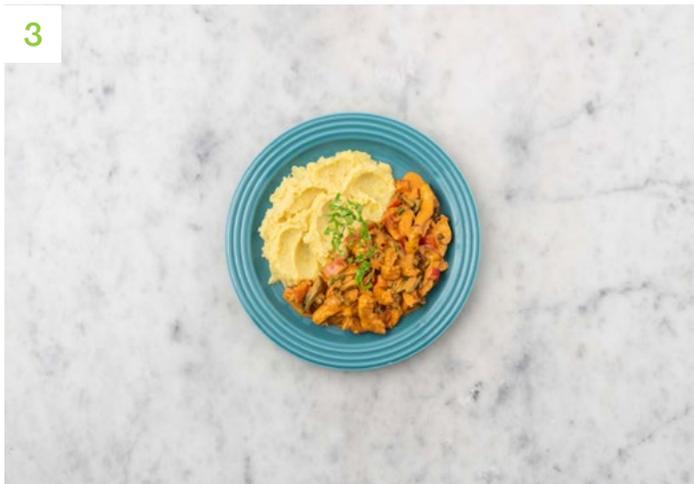
1



2



3



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 **Kartoffeln** weich sind.

Dann **Kartoffeln** durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter***, Hälfte der **Frischecreme** und Hälfte vom „**Hello Muskat**“ dazugeben und alles mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem cremigen **Stampf** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Gulasch kochen

Paprika halbieren, entkernen und in 3 cm Stücke schneiden.

In einem zweiten großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hähnchengeschnetzeltes**, **Paprika**, **Karotten-Bohnen-Mix**, gehackte **Zwiebel** und **Knoblauch 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**“, restliches „**Hello Muskat**“, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser*** und restliche **Frischecreme** in das **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>

