

# Buntes Gulasch mit Hähnchengeschnetzeltem und Paprika-Bohnen-Gemüse, dazu Kartoffelpüree

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



-  Hähnchengeschnetzeltes, 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
Karotten-breite Bohnen-Mix	150 g	150 g	300 g
Paprika multicolor <b>NL</b>   <b>BE</b>   <b>ES</b>	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10</b>	10 g	15 g	20 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Frischecreme <b>7</b>	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	452 kJ/108 kcal	2938 kJ/702 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 **BE:** Belgien **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.

Währenddessen **Kräuter** getrennt voneinander fein hacken.

Danach **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>

