

Rauchige Chorizo-Kartoffelpfanne mit Paprika und karamellisierten Zwiebeln, dazu Joghurt-Dip

Viel Gemüse **One-Pot-Gericht** 30 – 40 Minuten • 737 kcal • Tag 2 kochen

29



Chorizo



vorgegarte Kartoffelwürfel



grüne Paprika



Paprika multicolor



rote Kirschtomaten



Zwiebel



Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Mayonnaise



Sahnejoghurt



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Salz*, Zucker*, Balsamicoessig*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 Knoblauchpresse und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Chorizo 7 11	120 g	200 g	240 g
vorgegarte Kartoffelwürfel	400 g	600 g	800 g
grüne Paprika NL ES	1	1	2
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Zwiebel DE	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ 9	3 g	4,5 g**	6 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Mayonnaise 8 9	25 g	50 g	50 g
Sahnejoghurt 7	75 g	100 g	150 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. 630 g)
Brennwert	489 kJ/117 kcal	3085 kJ/737 kcal
Fett	7,78 g	48,9 g
– davon ges. Fettsäuren	2,3 g	14,7 g
Kohlenhydrate	8,9 g	56 g
– davon Zucker	3,1 g	19,5 g
Eiweiß	4,2 g	26,5 g
Salz	0,6 g	3,76 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) **8** Eier **9** Senf **11** Soja
(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

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



Gemüse schneiden

Paprika halbieren, entkernen und in 2 cm Stücke schneiden.

Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden.

Knoblauchzehen abziehen.

Petersilienblätter fein hacken.



Für den Mayo-Dip

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** mit **Mayonnaise** und der Hälfte der gehackten **Petersilie** verrühren.

Restlichen **Knoblauch** dazupressen und unterrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Zwiebeln braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** darin 3 – 4 Min. braten, bis sie anfangen zu bräunen.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Balsamicoessig*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Zucker*** zufügen und ca. 1 Min. kochen lassen, bis die **Zwiebeln** weich und goldbraun sind. **Zwiebelstreifen** herausnehmen.



Pfanne fertigstellen

Kirschtomaten halbieren.

Tomatenhälften und restliche **Petersilie** in die Pfanne geben und 1 – 2 Min. mitbraten, bis die **Tomaten** etwas aufplatzen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Kartoffeln braten

Chorizo in 1 cm Stücke schneiden.

In derselben Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Kartoffelwürfel und **Paprika** hineingeben und 3 – 4 Min. anbraten.

Hälfte des **Knoblauchs** hineinpressen.

Chorizowürfel, „Hello Smoky Paprika“ dazugeben und 4 – 5 Min. braten, bis die **Paprika** weich ist.



Anrichten

Chorizo-Paprika-Pfanne auf tiefe Teller verteilen. Mit karamellisierten **Zwiebeln** und **Petersilien-Joghurt-Dip** toppen.

Tipp: Wenn Du magst, brate pro Person ein Spiegelei und lege es auf die Chorizo-Pfanne.

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>

