

# 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 <b>7</b>   <b>11</b>	120 g	200 g	240 g
vorgegarte Kartoffelwürfel	400 g	600 g	800 g
grüne Paprika <b>NL</b>   <b>ES</b>	1	1	2
Paprika multicolor <b>NL</b>   <b>BE</b>   <b>ES</b>	1	2	2
rote Kirschtomaten	125 g	250 g	250 g
Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ <b>9</b>	3 g	4,5 g**	6 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Petersilie, glatt	10 g	10 g	10 g
Mayonnaise <b>8</b>   <b>9</b>	25 g	50 g	50 g
Sahnejoghurt <b>7</b>	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>

