

Kraken-Gulasch mit Würstchen und Spitzpaprika

25 – 35 Minuten • 669 kcal • Tag 5 kochen

701



Wiener Würstchen



vorw. festk. Kartoffeln



rote Spitzpaprika



Kochsahne



Tomatenmark



Hühnerbrühe



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 Gemüseschäler und
1 großer Topf mit Deckel

Zutaten 2 Personen

	2P
Wiener Würstchen	4
vorw. festk. Kartoffeln	300 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	2
Kochsahne 7)	150 g
Tomatenmark	35 g
Hühnerbrühe	4 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. 500 g)
Brennwert	555 kJ/133 kcal	2801 kJ/669 kcal
Fett	9,3 g	47 g
– davon ges. Fettsäuren	3,7 g	18,6 g
Kohlenhydrate	7,8 g	39,5 g
– davon Zucker	2,8 g	14,3 g
Eiweiß	4,1 g	20,6 g
Salz	0,72 g	3,61 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)

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

Ursprungsländer: NL: Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko



Kleine Vorbereitung

Kartoffeln schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Spitzpaprika halbieren, entkernen und in 3 cm Stücke schneiden.

Jedes **Wiener Würstchen** in 3 Stücke aufteilen. Nun jedes Stück 4 Mal kreuzförmig bis zur Hälfte einschneiden.

Gulasch kochen

In einer großen Pfanne 1 EL **Öl*** erhitzen. **Würstchen** darin rundherum 4 – 5 Min. kräftig anbraten. Aus der Pfanne nehmen.

In einem großen Topf mit Deckel 1 EL **Öl*** erhitzen. **Kartoffeln** und **Spitzpaprika** hineingeben und 1 Min. anbraten.

Gemüse mit 100 ml **Wasser***, **Kochsahne**, **Hühnerbrühe** und **Tomatenmark** ablöschen, aufkochen und alles ca. 15 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis die **Kartoffeln** gar sind.

Würstchen in der letzten Minute der Garzeit mit in den Topf geben.

Anrichten

Würstchen-Gulasch mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und auf Teller verteilen.

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>

