

Wiener Würstchen-Paprika-Gulasch mit käsigem Kartoffelpüree

Family 35 – 45 Minuten • 682 kcal • Tag 5 kochen

34



Wiener Würstchen



mehlig. Kartoffeln



Paprika multicolor



Zwiebel



Schnittlauch



Thymian



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Tomatenmark



mittelscharfer Senf



würziger Gouda, gerieben



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 große Pfanne, 1 großer Topf, 1 Messbecher, 1 Kartoffelstampfer und 1 Sieb

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Wiener Würstchen	4	6	8
mehlig. Kartoffeln	500 g	600 g	800 g
Paprika multicolor NL ES MA BE PL	1	2	2
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Schnittlauch/Thymian	10 g	10 g	10 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10	10 g	15 g	20 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
mittelscharfer Senf 9	5 ml**	7,5 ml**	10 ml
würziger Gouda, gerieben 7	50 g	75 g	100 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	437 kJ/104 kcal	2852 kJ/682 kcal
Fett	5,8 g	37,9 g
– davon ges. Fettsäuren	2,8 g	18,2 g
Kohlenhydrate	8,4 g	54,8 g
– davon Zucker	2,2 g	14,2 g
Eiweiß	4,2 g	27,5 g
Salz	0,84 g	5,46 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) **9**) Senf **10**) Sellerie

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

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

MA: Marokko **BE:** Belgien **PL:** Polen **EG:** Ägypten



1 Kartoffeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Kartoffeln schälen und vierteln.

In einen großen Topf ca. 2 L heißes **Wasser*** füllen, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Kartoffeln zugeben und 12 – 15 Min. garen, bis sie weich sind.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



2 Zutaten schneiden

Paprika halbieren, entkernen und in 3 cm Stücke schneiden.

Zwiebel vierteln und in feine Streifen schneiden.

Wiener Würstchen in 2 cm Stücke schneiden.



3 Paprika anbraten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Paprika** und **Zwiebel** darin 3 – 4 Min. anbraten.

Knoblauch abziehen, in die Pfanne pressen und 1 Min. mitbraten.



4 Gulasch kochen

Pfanneninhalt mit 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser*** ablöschen.

Tomatenmark, „**Hello Paprika**“, die Hälfte vom „**Hello Muskat**“ und die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Senf** hineinrühren.

Würstchen und **Thymianzweige** hineingeben und alles 4 – 5 Min. köcheln lassen.

Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.



5 Für das Püree

Kartoffeln nach der Garzeit durch ein Sieb abgießen, dabei 50 ml [75 ml | 100 ml] **Kochwasser** auffangen.

Kartoffeln zurück in den Topf geben, restliches „**Hello Muskat**“, **geriebenen Gouda**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter*** und aufgefangenes **Kochwasser** dazugeben und mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem **Püree** stampfen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 Anrichten

Thymian aus der Pfanne entfernen und **Gulasch** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Würstchen-Gulasch und käsiges **Kartoffelpüree** auf tiefe Teller verteilen. Mit **Schnittlauch** garnieren.

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>

