

Hähnchen-Kartoffel-Gulasch mit Spitzpaprika

25 – 35 Minuten • 460 kcal • Tag 3 kochen

701



Hähnchenbrustfilet



vorw. festk. Kartoffeln



rote Spitzpaprika



Kochsahne



Tomatenmark



Hühnerbrühe



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*, Wasser*, Öl*

Kochutensilien

1 Gemüschäler und 1 großer Topf mit Deckel

Zutaten 2 Personen

	2P
Hähnchenbrustfilet	140 g
vorw. festk. Kartoffeln	300 g
rote Spitzpaprika NL ES MA	2
Kochsahne 7	150 g
Tomatenmark	70 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. 490 g)
Brennwert	395 kJ/94 kcal	1924 kJ/460 kcal
Fett	4,4 g	21,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1,9 g	9,2 g
Kohlenhydrate	8,7 g	42,2 g
– davon Zucker	3,3 g	16,3 g
Eiweiß	5,2 g	25,1 g
Salz	0,28 g	1,36 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

1



2



3



Kleine Vorbereitung

Kartoffeln schälen und in 2 cm Würfel schneiden.

Spitzpaprika halbieren, entkernen und in 3 cm Stücke schneiden.

Hähnchenbrust in 3 cm Stücke schneiden.

Gulasch kochen

In einem großen Topf mit Deckel 1 EL **Öl*** erhitzen. **Hähnchen** darin rundherum 2 – 3 Min. kräftig anbraten.

Kartoffeln und **Spitzpaprika** dazugeben und 1 Min. mitbraten.

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

Anrichten

Hähnchengulasch 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>

