

# Hähnchen-Kartoffel-Gulasch mit Spitzpaprika

25 – 35 Minuten • 440 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	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. 470 g)
Brennwert	392 kJ/94 kcal	1840 kJ/440 kcal
Fett	4,6 g	21,4 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	9,2 g
Kohlenhydrate	8,2 g	38,5 g
– davon Zucker	2,9 g	13,6 g
Eiweiß	5,2 g	24,2 g
Salz	0,27 g	1,27 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** rundherum 2 – 3 Min. kräftig anbraten.

**Kartoffeln** und **Spitzpaprika** 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>

