

# Buntes Hähnchen-Gulasch mit Paprika-Bohnen-Gemüse und Kartoffelpüree

High Protein Zeit sparen Family 15 Minuten • 810 kcal • Tag 2 kochen

16



Hähnchengeschnetzeltes, mariniert



vorgearbeitete Kartoffelwürfel



Karotten-breite  
Bohnen-Mix



rote Paprika



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



Gewürzmischung  
„Hello Paprika“



Tomatenmark



Frischkäse



Petersilie glatt



Majoran



Knoblauch & Zwiebel  
gehackt in Rapsöl



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



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten

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

## Kochutensilien

1 Kartoffelstampfer, 1 Messbecher und  
2 große Töpfe mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes, mariniert	250 g	375 g	500 g
vorgearbete Kartoffelwürfel	400 g	600 g	800 g
Karotten-breite Bohnen-Mix	150 g	150 g	300 g
rote Paprika <b>NL   ES</b>	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10</b>	10 g	12,5 g**	15 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Tomatenmark	35 g**	52 g**	70 g
Frischkäse <b>7</b>	150 g	200 g	300 g
Petersilie glatt/Majoran	10 g	10 g	10 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	35 g	35 g	70 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	521 kJ/125 kcal	3387 kJ/810 kcal
Fett	7,36 g	47,89 g
- davon ges. Fettsäuren	3,20 g	20,79 g
Kohlenhydrate	8,26 g	53,76 g
- davon Zucker	2,51 g	16,33 g
Eiweiß	6,45 g	41,98 g
Salz	0,816 g	5,307 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) **10** Sellerie

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

**Ursprungsländer:** **NL:** Niederlande **ES:** Spanien

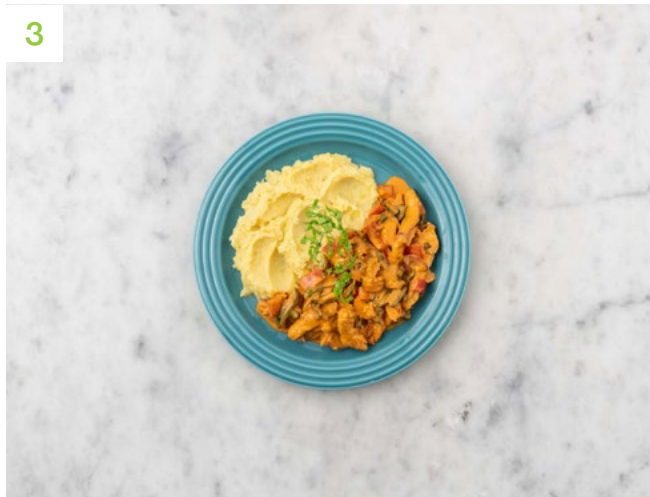
1



2



3



## Kartoffelpüree kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen großen Topf reichlich **Wasser\*** füllen, **Kartoffelwürfel** und 0,25 TL [0,25 TL | 0,5 TL] **Salz\*** dazu geben, aufkochen lassen und ca. 10 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis die **Kartoffeln** weich sind. Dann **Kartoffeln** durch ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\***, Hälfte des **Frischkäses** und Hälfte vom „**Hello Muskat**“ dazugeben und alles mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem cremigen **Stampf** verarbeiten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

## Gulasch kochen

**Paprika** halbieren, entkernen und in 1 cm Würfel schneiden.

In einem zweiten großen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Hähnchengeschnetzeltes**, **Paprika**, **Karotten-Bohnen-Mix**, **Zwiebel** und **Knoblauch gehackt in Rapsöl** hinzufügen und 5 Min. anbraten.

Währendessen **Kräuter** getrennt voneinander fein hacken.

Danach die Hälfte [drei Viertel | alles] vom **Tomatenmark** in den Topf geben und 1 Min. anschwitzen.

## Fertigstellen

**Majoran**, „**Hello Paprika**“, restliches „**Hello Muskat**“, 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** und restlichen **Frischkäse** in das **Gulasch** rühren. 5 – 6 Min. ohne Deckel köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Anschließend mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Hähnchen-Gulasch** und **Kartoffelpüree** auf Teller verteilen, mit **Petersilie** garnieren und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreunde:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

