

Tomatiges Würstli-Peperoni-Gulasch mit käsigem Kartoffelpüree

Family 20 – 30 Minuten • 679 kcal • Tag 2 kochen

14



Wiener Würstli



vorgegarte Kartoffelwürfel



Peperoni multicolor



Zwiebel



Thymian



Knoblauchzehe



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



Tomatenmark



mittelscharfer Senf



Reibkäse



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Butter*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 Kartoffelstampfer, 1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher und 1 grossen Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Wiener Würstli 9)	4 x 50 g	8 x 50 g
vorgegarte Kartoffelwürfel	1 x 400 g	1 x 800 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Thymian	1 x 10 g**	1 x 10 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10)	2 x 5 g	4 x 5 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 2 g	1 x 4 g
Tomatenmark	1 x 70 g**	1 x 70 g
mittelscharfer Senf 9)	0.5 x 10 ml**	1 x 10 ml
Reibkäse 7)	1 x 50 g	1 x 100 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

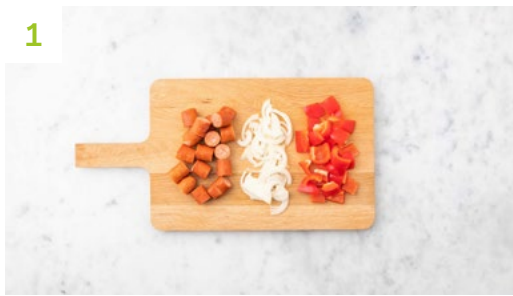
(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 610 g)
Brennwert	469 kJ/ 112 kcal	2840 kJ/ 679 kcal
Fett	6.64 g	40.23 g
– davon ges. Fettsäuren	2.41 g	14.58 g
Kohlenhydrate	8.25 g	49.93 g
– davon Zucker	2.19 g	13.26 g
Eiweiss	4.48 g	27.15 g
Salz	0.907 g	5.489 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!)



1 Zutaten schneiden

Erhitze reichlich **Wasser*** im Wasserkocher.

Peperoni halbieren, entkernen und in 3 cm Stücke schneiden.

Zwiebel vierteln und in feine Streifen schneiden.

Wiener Würstli in 2 cm Stücke schneiden.



2 Kartoffeln kochen

In einen grossen Topf mit Deckel reichlich heisses **Wasser*** füllen, **salzen*** und aufkochen.

Kartoffelwürfel in den Topf geben und ca. 8 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis sie weich sind.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.

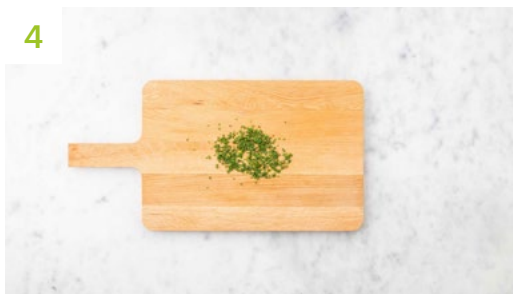


3 Peperoni anbraten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Peperoni und **Zwiebel** darin 3 – 4 Min. anbraten.

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



4 Gulasch kochen

Bratpfanneninhalte mit 200 ml [400 ml] **Wasser*** ablöschen.

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

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



5 Für das Püree

Kartoffelwürfel nach der Garzeit mithilfe des Deckels abgessen, dabei 50 ml [100 ml] **Kochwasser*** auffangen.

Kartoffeln zurück in den Topf geben, restliches „**Hello Muskat**“, **Reibkäse**, 1 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 Bratpfanne entfernen und **Gulasch** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Würstli-Gulasch und käsiges **Kartoffelpüree** auf tiefe Teller verteilen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über www.hellofresh.ch/freunde ein!



Tomatoey sausage-and-pepper goulash with cheesy mashed potatoes

Family 20–30 minutes • 679 kcal • Cook on day 2

14



Frankfurter sausages



Precooked potato cubes



Mixed peppers



Onion



Thyme



Garlic clove



“Hello Nutmeg” spice mix



“Hello Paprika”
spice mix



Tomato purée



Medium-hot mustard



Grated cheese

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Water* butter*, salt*, pepper*

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 potato masher, 1 garlic press, 1 measuring jug and 1 large pot with lid

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Frankfurter sausages 9)	4 x	50 g	8 x	50 g
Pre-cooked potato cubes	1 x	400 g	1 x	800 g
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Thyme	1 x	10 g**	1 x	10 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
“Hello Nutmeg” spice mix 10)	2 x	5 g	4 x	5 g
“Hello Paprika” spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Tomato purée	1 x	70 g**	1 x	70 g
Medium-hot mustard 9)	0.5 x	10 ml**	1 x	10 ml
Grated cheese 7)	1 x	50 g	1 x	100 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

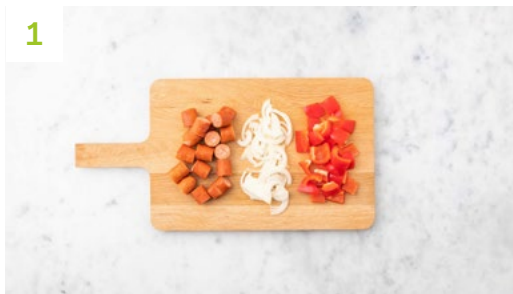
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 610 g)
Calories	469 kJ/ 112 kcal	2840 kJ/ 679 kcal
Fat	6.64 g	40.23 g
– of which saturated fats	2.41 g	14.58 g
Carbohydrate	8.25 g	49.93 g
– of which sugar	2.19 g	13.26 g
Protein	4.48 g	27.15 g
Salt	0.907 g	5.489 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 7) Milk (including lactose) **9)** Mustard **10)** Celery

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Chop the ingredients

Heat plenty of water* in the kettle.

Halve the peppers, remove the core and cut into 3 cm cubes.

Quarter the onion and cut into thin strips.

Cut the sausages into 2 cm pieces.

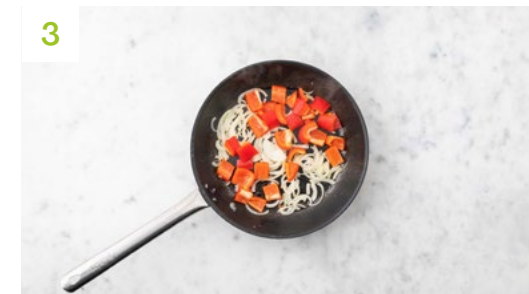


2 Cook the potatoes

Fill a large pot with plenty of hot water*, add salt* and bring to the boil.

Add the potato cubes to the boiling water and simmer with the lid on for about 8 min. until soft.

In the meantime, continue with the recipe.

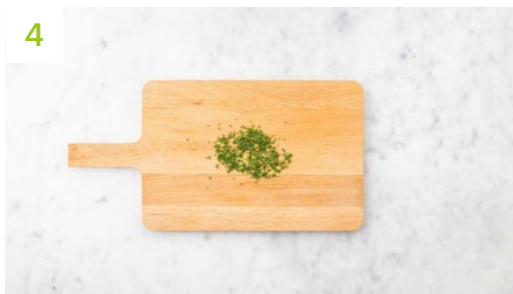


3 Fry the peppers

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a large frying pan.

Sauté the peppers and onions for 3–4 min.

Peel the garlic, press it into the frying pan and fry for another 1 min.



4 Cook the goulash

Deglaze the pan with 200 ml [400 ml] water*.

Stir in the tomato purée, “Hello Paprika“, half of the “Hello Nutmeg“ and half [all] of the mustard.

Add the sausages and thyme sprigs and simmer for 4–5 min.



5 For the mash

Once cooked, drain the potatoes using the lid, saving 50 ml [100 ml] of the cooking water*.

Return the potatoes to the pot, add the remaining “Hello Nutmeg“, 1 tbsp. [2 tbsp.] butter* and the saved cooking water*, then mash using a potato masher. Season with salt* and pepper*.



6 Serve

Remove the thyme from the frying pan and season the goulash with salt* and pepper*.

Apportion the sausage goulash and cheesy mashed potatoes onto deep plates.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Goulasch de saucisses et poivron à la sauce tomate avec purée de pommes de terre au fromage

Famille 20 – 30 minutes • 679 kcal • Cuisiner au 2e jour

14



Saucisses de Vienne



Dés de pommes de terre précuites



Poivrons multicolores



Oignon



Thym



Gousse d'ail



Mélange d'épices « Hello muscade »



Mélange d'épices « Hello Paprika »



Concentré de tomates



Moutarde mi-forte



Fromage râpé



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

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Eau*, beurre*, sel*, poivre*.

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 presse-purée, 1 presse-ail, 1 verre doseur et 1 grande casserole avec couvercle.

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Saucisses de Vienne 9)	4 x 50 g	8 x 50 g
Dés de pommes de terre précuites	1 x 400 g	1 x 800 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Thym	1 x 10 g**	1 x 10 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Mélange d'épices « Hello muscade » 10)	2 x 5 g	4 x 5 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 2 g	1 x 4 g
Concentré de tomates	1 x 70 g**	1 x 70 g
Moutarde mi-forte 9)	0,5 x 10 ml**	1 x 10 ml
Fromage râpé 7)	1 x 50 g	1 x 100 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

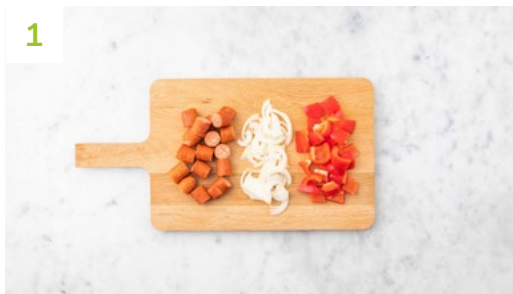
(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 610 g)
Valeur calorique	469 kJ/ 112 kcal	2840 kJ/ 679 kcal
Lipides	6,64 g	40,23 g
- dont acides gras saturés	2,41 g	14,58 g
Glucides	8,25 g	49,93 g
- dont sucre	2,19 g	13,26 g
Protéines	4,48 g	27,15 g
Sel	0,907 g	5,489 g

Notes que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 7) lait (y compris le lactose) 9) moutarde 10) céleri.

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



1 Couper les ingrédients

Chauffer une grande quantité d'eau* dans une bouilloire.

Couper le poivron en deux, l'épépiner et le couper en morceaux de 3 cm.

Couper l'oignon en quatre puis en fines lamelles.

Couper les saucisses de Vienne en morceaux de 2 cm.

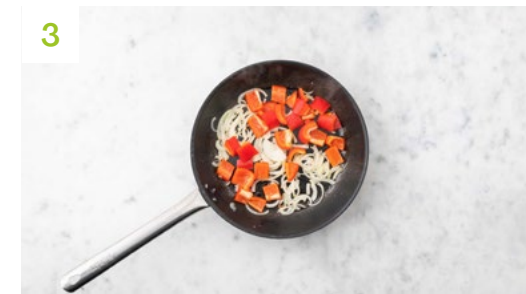


2 Faire cuire les pommes de terre

Remplir une grande casserole avec couvercle d'eau* chaude, saler* et porter à ébullition.

Verser les dés de pommes de terre dans la casserole et laisser mijoter à couvert env. 8 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

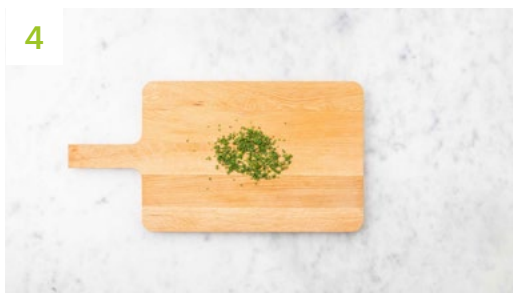
Pendant ce temps, continuer la recette.



3 Faire revenir les poivrons.

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*. Y faire revenir le poivron et l'oignon 3 à 4 min.

Éplucher l'ail, le presser dans la poêle et poursuivre la cuisson 1 min.



4 Cuire le goulasch

Déglacer le contenu de la poêle avec 200 ml [400 ml] d'eau*.

Ajouter le concentré de tomates, le « Hello Paprika », la moitié du « Hello muscade » et la moitié [totalité] de la moutarde et mélanger.

Ajouter les saucisses et les branches de thym et laisser mijoter le tout 4 à 5 min.



5 Pour la purée

Après la cuisson, égoutter les pommes de terre à l'aide du couvercle en réservant 50 ml [100 ml] d'eau de cuisson*.

Remettre les pommes de terre dans la casserole, ajouter le reste du « Hello muscade », le fromage râpé, 1 cs [2 cs] de beurre* et l'eau de cuisson* réservée, puis les écraser en purée à l'aide d'un presse-purée. Assaisonner avec du sel* et du poivre*.



6 Dresser

Retirer le thym de la poêle et assaisonner le goulasch avec du sel* et du poivre*.

Répartir le goulasch de saucisses et la purée au fromage dans des assiettes creuses.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

