

Buntes Gulasch mit Pouletgeschnetzeltem mit Peperoni-Bohnen-Gemüse, dazu Kartoffelpüree

High Protein Zeit sparen Family 15 Minuten • 706 kcal • Tag 3 kochen

15



Pouletgeschnetzeltes



vorgegarte Kartoffelwürfel



Rüebli-breite Bohnen-Mix



Peperoni multicolor



Gewürzmischung
„Hello Muskat“



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Tomatenmark



Frischecreme



Petersilie



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 Kartoffelstampfer, 1 Messbecher und 2 grosse Töpfe mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletgeschnetzeltes	1 x 250 g	2 x 500 g
vorgegarte Kartoffelwürfel	1 x 400 g	2 x 800 g
Rüebli-breite Bohnen-Mix	1 x 150 g	1 x 300 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10	2 x 5 g	4 x 5 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomatenmark	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
Frischecreme 7	1 x 150 g	2 x 150 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	1 x 35 g	2 x 35 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	454 kJ/ 109 kcal	2954 kJ/ 706 kcal
Fett	5.53 g	35.98 g
- davon ges. Fettsäuren	2.74 g	17.84 g
Kohlenhydrate	8.17 g	53.13 g
- davon Zucker	2.38 g	15.51 g
Eiweiss	6.62 g	43.04 g
Salz	0.659 g	4.288 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!)

1



Kartoffelpüree kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

In einen grossen Topf reichlich **Wasser*** füllen, **Kartoffelwürfel** und 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 [2 EL] **Butter***, Hälfte der **Frischecreme** und Hälfte vom „**Hello Muskat**“ dazugeben und alles mithilfe eines Kartoffelstampfers zu einem cremigen **Püree** verarbeiten. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

2



Gulasch kochen

Peperoni halbieren, entkernen und in 3 cm Stücke schneiden.

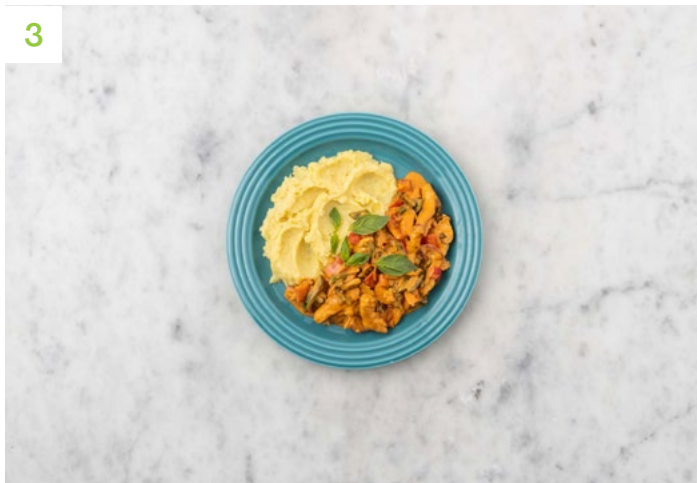
In einem zweiten grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen.

Pouletgeschnetzeltes, **Peperoni**, **Rüebli-Bohnen-Mix**, gehackte **Zwiebel** und **Knoblauch** in **Rapsöl** hinzufügen und 5 Min. anbraten.

Währendessen **Kräuter** getrennt voneinander fein hacken.

Danach **Tomatenmark** in den Topf geben und 1 Min. anschwitzen.

3



Fertigstellen

„**Hello Paprika**“, restliches „**Hello Muskat**“, 50 ml [100 ml] **Wasser*** und restliche **Frischecreme** in das Gulasch rühren. 5 – 6 Min. ohne Deckel köcheln lassen, bis das **Gemüse** weich ist. Anschliessend mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Poulet-Gulasch und **Kartoffelpüree** auf Teller verteilen, mit **Petersilie** garnieren und geniessen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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





Colourful chicken goulash

with peppers and beans, served with mashed potatoes

High protein Save time Family 15 minutes • 706 kcal • Cook on day 3

15



Diced chicken



Pre-cooked potato cubes



Carrot and bean mix



Mixed peppers



“Hello Nutmeg” spice mix



“Hello Paprika” spice mix



Tomato purée



Vegan cream cheese



Parsley



Chopped garlic and onion
in rapeseed oil



Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

Basics from your kitchen*

Salt*, pepper*, oil*, water*, butter*

Cooking utensils

1 potato masher, 1 measuring jug and 2 large pots with lids

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Diced chicken	1 x	250 g	2 x	500 g
Pre-cooked potato cubes	1 x	400 g	2 x	800 g
Carrot and bean mix	1 x	150 g	1 x	300 g
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
“Hello Nutmeg” spice mix 10)	2 x	5 g	4 x	5 g
“Hello Paprika” spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Tomato purée	0.5 x	70 g**	1 x	70 g
Vegan cream cheese 7)	1 x	150 g	2 x	150 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Chopped garlic and onion in rapeseed oil	1 x	35 g	2 x	35 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. 650 g)
Calories	454 kJ/109 kcal	2954 kJ/706 kcal
Fat	5.53 g	35.98 g
– of which saturated fats	2.74 g	17.84 g
Carbohydrate	8.17 g	53.13 g
– of which sugar	2.38 g	15.51 g
Protein	6.62 g	43.04 g
Salt	0.659 g	4.288 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) **10)** Celery

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



Cook the mashed potato

Heat up plenty of water in the kettle.

Pour plenty of water* into a large pot, add the potato cubes and 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt*, bring to the boil and simmer with the lid on for about 10 min. until the potatoes are soft.

Drain the potatoes in a sieve and return them to the pot.

Add 1 tbsp. [2 tbsp.] butter*, half of the cream cheese and half of the “Hello Nutmeg”, then mash into a creamy purée using a potato masher. Season with salt* and pepper*.



Cook the goulash

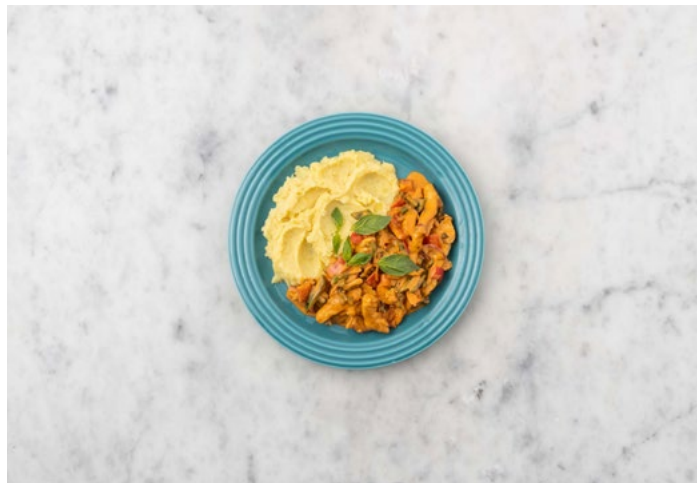
Halve and core the peppers and cut into 3 cm pieces.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a second large pot.

Add the chicken, peppers, carrot and bean mix and the chopped onion and garlic in rapeseed oil, and sauté for 5 min.

Meanwhile, finely chop each of the herbs separately.

Then add the tomato purée to the pot and sauté for 1 min.



Finish

Stir the “Hello Paprika“, remaining “Hello Nutmeg“, 50 ml [100 ml] water* and remaining cream cheese into the goulash. Simmer for 5–6 min. with the lid off until the vegetables are tender. Then season with salt* and pepper*.

Apportion the chicken goulash and mashed potato onto plates, garnish with parsley and enjoy.

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 multicolore avec émincé de poulet et avec poivrons, haricots et purée de pommes de terre

Hautement protéiné | Gain de temps | Famille | 15 minutes • 706 kcal • Cuisiner au 3e jour

15



Émincé de poulet



Dés de pommes de terre précuites



Mélange de carottes et de haricots



Poivrons multicolores



Mélange d'épices « Hello muscade »



Mélange d'épices « Hello Paprika »



Concentré de tomates



Fromage frais



Persil



Ail et oignon hachés dans de l'huile de colza

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Basiques dans votre cuisine*

Sel*, poivre*, huile*, eau*, beurre*.

Ustensiles de cuisine

1 presse-purée, 1 verre doseur et 2 grandes casseroles avec couvercle

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Émincé de poulet	1 x 250 g	2 x 500 g
Dés de pommes de terre précuites	1 x 400 g	2 x 800 g
Mélange de carottes et de haricots	1 x 150 g	1 x 300 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Mélange d'épices « Hello muscade » 10	2 x 5 g	4 x 5 g
Mélange d'épices « Hello Paprika »	1 x 4 g	2 x 4 g
Concentré de tomates	0,5 x 70 g**	1 x 70 g
Crème fraîche 7	1 x 150 g	2 x 150 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Ail et oignon hachés dans l'huile de colza	1 x 35 g	2 x 35 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. 650 g)
Valeur calorique	454 kJ/ 109 kcal	2 954 kJ/ 706 kcal
Lipides	5,53 g	35,98 g
– dont acides gras saturés	2,74 g	17,84 g
Glucides	8,17 g	53,13 g
– dont sucre	2,38 g	15,51 g
Protéines	6,62 g	43,04 g
Sel	0,659 g	4,288 g

Notez 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) **10** céleri

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

1

2

3

Cuire la purée de pommes de terre

Chauffer une grande quantité d'eau dans la bouilloire.

Remplir une grande casserole d'une grande quantité d'eau*, ajouter les dés de pommes de terre et 0,25 cc [0,5 cc] de sel*, porter à ébullition et laisser mijoter à couvert env. 10 minutes, jusqu'à ce que les dés de pommes de terre soient tendres.

Égoutter ensuite les pommes de terre dans une passoire, puis les remettre dans la casserole.

Ajouter 1 cs [2 cs] de beurre*, la moitié du fromage frais et la moitié du « Hello muscade », et réduire le tout en une purée crémeuse à l'aide d'un presse-purée. Saler* et poivrer*.

Cuire le goulasch

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

Dans une deuxième grande casserole, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile*.

Ajouter l'émincé de poulet, les poivrons, le mélange de carottes et de haricots, ainsi que les oignons et l'ail à l'huile de colza et faire revenir pendant 5 minutes.

Pendant ce temps, hacher finement les fines herbes séparément.

Mettre ensuite le concentré de tomates dans la casserole et faire suer 1 minute.

Touche finale

Incorporer au goulasch le « Hello Paprika », le reste du « Hello Muscade », 50 ml [100 ml] d'eau* et le reste du fromage frais. Laisser mijoter 5 à 6 min. sans couvercle jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ensuite, assaisonner avec du sel* et du poivre*.

Répartir le goulasch de poulet et la purée de pommes de terre sur des assiettes, garnir de persil et déguster.

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/

