

# Rauchige Argentinos-Kartoffelpfanne mit Peperoni und karamellisierten Zwiebeln, dazu Joghurt-Dip

unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | One-Pot-Gericht | Klimaheld | 30 – 40 Minuten • 590 kcal • Tag 2 kochen

26



Argentinos, pikant



grüne Peperoni



Peperoni multicolor



vorgegarte Kartoffelwürfel



Zwiebel



Mayonnaise



Gewürzmischung  
„Hello Smoky Paprika“



Knoblauchzehe



Petersilie, glatt



Sahnejoghurt aus Saland



rote Cherry-Tomaten



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

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Pfeffer\*, Salz\*, Öl\*, Zucker\*, Balsamicoessig\*

## Kochutensilien

1 Knoblauchpresse, 1 grosse Bratpfanne und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 | 4 Personen

	2P		4P	
Argentinos, pikant	1 x	80 g	2 x	80 g
grüne Peperoni	1 x	180 g	2 x	180 g
Peperoni multicolor	1 x	180 g	2 x	180 g
vorgegarte Kartoffelwürfel	1 x	400 g	1 x	800 g
Zwiebel	1 x	100 g	2 x	100 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x	25 g	1 x	50 g
Gewürzmischung „Hello Smoky Paprika“ <b>9)</b>	1 x	3 g	2 x	3 g
Knoblauchzehe	2 x	4 g	4 x	4 g
Petersilie, glatt	1 x	10 g**	1 x	10 g
Sahnejoghurt aus Saland <b>7)</b>	1 x	75 g	2 x	75 g
rote Cherry-Tomaten	1 x	125 g	1 x	250 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	405 kJ/ 97 kcal	2469 kJ/ 590 kcal
Fett	5.5 g	33.9 g
– davon ges. Fettsäuren	1.7 g	10.1 g
Kohlenhydrate	8.9 g	54.4 g
– davon Zucker	3.1 g	18.9 g
Eiweiss	2.6 g	15.8 g
Salz	0.32 g	1.98 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) **8)** Eier **9)** Senf

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



## Gemüse schneiden

**Peperoni** halbieren, entkernen und in 2 cm Stücke schneiden.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und in feine Streifen schneiden.

**Knoblauchzehen** abziehen.

**Petersilienblätter** fein hacken.



## Für den Mayo-Dip

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** mit **Mayonnaise** und der Hälfte der gehackten **Petersilie** verrühren.

Restlichen **Knoblauch** dazupressen und unterrühren. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Zwiebeln braten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Zwiebelstreifen** darin 3 – 4 Min. braten, bis sie anfangen zu bräunen.

1 EL [2 EL] **Balsamicoessig\*** und 1 TL [2 TL] **Zucker\*** zufügen und ca. 1 Min. kochen lassen, bis die **Zwiebeln** weich und goldbraun sind. **Zwiebelstreifen** herausnehmen.



## Pfanne fertigstellen

**Cherry-Tomaten** halbieren.

**Tomatenhälften** und restliche **Petersilie** in die Bratpfanne geben und 1 – 2 Min. mitbraten, bis die **Tomaten** etwas aufplatzen.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Kartoffeln braten

**Argentinos** in 1 cm Stücke schneiden.

In derselben Bratpfanne erneut 1 EL [2 EL] **Öl\*** erhitzen.

**Kartoffelwürfel** und **Peperoni** hineingeben und 3 – 4 Min. anbraten.

Hälfte des **Knoblauchs** hineinpressen.

**Argentinoswürfel**, „Hello Smoky Paprika“ dazugeben und 4 – 5 Min. braten, bis die **Peperoni** weich ist.



## Anrichten

**Argentinos-Peperoni-Pfanne** auf tiefe Teller verteilen. Mit karamellisierten **Zwiebeln** und **Petersilien-Joghurt-Dip** toppen.

**Tipp:** Wenn Du magst, brate pro Person ein Spiegelei und lege es auf die Argentinos-Pfanne.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



# Smoky Argentino sausages and potatoes with peppers and caramelised onions, served with yoghurt dip

Lots of vegetables Under 650 calories Vegetarian One-pot dish Eco-friendly 30–40 minutes • 590 kcal • Cook on day 2

26



Spicy Argentino sausages



Green peppers



Mixed peppers



Pre-cooked potato cubes



Onion



Mayonnaise



"Hello Smoky Paprika" spice mix



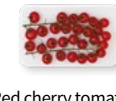
Garlic clove



Flat leaf parsley



Cream yoghurt from Saland



Red cherry tomatoes

# Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

## Basics from your kitchen\*

Pepper\*, salt\*, oil\*, sugar\*, balsamic vinegar\*

## Cooking utensils

1 garlic press, 1 large frying pans and 1 small bowl

## Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Spicy Argentino sausages	1 x	80 g	2 x	80 g
Green peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Mixed peppers	1 x	180 g	2 x	180 g
Pre-cooked potato cubes	1 x	400 g	1 x	800 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Mayonnaise <b>8</b> <b>9</b> )	1 x	25 g	1 x	50 g
“Hello Smoky Paprika” spice mix <b>9</b> )	1 x	3 g	2 x	3 g
Garlic clove	2 x	4 g	4 x	4 g
Flat leaf parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Cream yoghurt from Saland <b>7</b> )	1 x	75 g	2 x	75 g
Red cherry tomatoes	1 x	125 g	1 x	250 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	405 kJ/97 kcal	2469 kJ/590 kcal
Fat	5.5 g	33.9 g
– of which saturated fats	1.7 g	10.1 g
Carbohydrate	8.9 g	54.4 g
– of which sugar	3.1 g	18.9 g
Protein	2.6 g	15.8 g
Salt	0.32 g	1.98 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) **8**) Eggs **9**) Mustard

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



### Chop the vegetables

Halve and core the pepper and cut it into 2 cm pieces.

Halve, peel and thinly slice the onion.

Peel the garlic cloves.

Finely chop the parsley leaves.



### Fry the onions

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in a large frying pan. Sauté the onion strips for 3–4 min. until they start to brown.

Add 1 tbsp. [2 tbsp.] balsamic vinegar\* and 1 tsp. [2 tsp.] sugar\* and cook for about 1 min. until the onions are soft and golden brown. Take out the onion strips.



### Fry the potatoes

Cut the sausages into 1 cm pieces.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil\* in the same frying pan.

Add the onions and diced potatoes and sauté for 3–4 min.

Press in half of the garlic.

Add the diced sausage, “Hello Smoky Paprika” and fry for 4–5 min. until the peppers are soft.



### For the mayo dip

In a small bowl, mix the cream yoghurt with the mayonnaise and half of the chopped parsley.

Squeeze the remaining garlic and stir in. Season with salt\* and pepper\*.

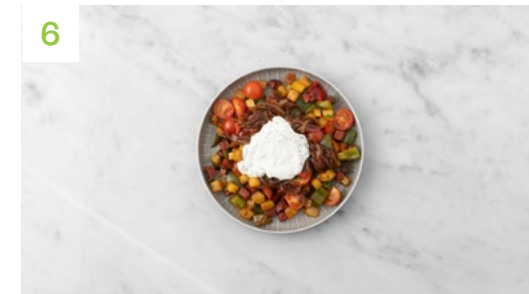


### Finish the pan

Cut the cherry tomatoes in half.

Add the tomato halves and the remaining parsley to the pan and fry for 1–2 min. until the tomatoes start to split.

Season with salt\* and pepper\*.



### Serve

Apportion the fried sausage and peppers on deep plates. Top with the caramelised onions and the parsley-and-yoghurt dip.

Tip: *If you like, top each plate with a fried egg.*

## 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)



# Poêlée de pommes de terre au chorizo argentin avec poivrons et oignons caramélisés, et sa sauce au yogourt

Moins de 650 calories | Beaucoup de légumes | Plat One Pot | Écologique | 30 – 40 minutes • 590 kcal • Cuisiner au 2e jour

26



Chorizo argentin piquant



Poivrons verts



Poivrons multicolores



Dés de pommes de terre précuits



Oignon



Mayonnaise



Mélange d'épices « Hello Smoky Paprika »



Gousse d'ail



Persil, plat



Yogourt à la crème de Saland



Tomates cerises rouges

# C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

## Basiques dans votre cuisine\*

Poivre\*, sel\*, huile\*, sucre\*, vinaigre balsamique\*

## Ustensiles de cuisine

1 presse-ail, 1 grandes poêles et 1 bol

## Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Chorizo argentin piquant	1 x 80 g	2 x 80 g
Poivron vert	1 x 180 g	2 x 180 g
Poivrons multicolores	1 x 180 g	2 x 180 g
Dés de pommes de terre précuites	1 x 400 g	1 x 800 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Mayonnaise <b>8) 9)</b>	1 x 25 g	1 x 50 g
Mélange d'épices « Hello Smoky Paprika » <b>9)</b>	1 x 3 g	2 x 3 g
Gousse d'ail	2 x 4 g	4 x 4 g
Persil, plat	1 x 10 g**	1 x 10 g
Yogourt à la crème de Saland <b>7)</b>	1 x 75 g	2 x 75 g
Tomates cerises rouges	1 x 125 g	1 x 250 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	405 kJ/ 97 kcal	2469 kJ/ 590 kcal
Lipides	5,5 g	33,9 g
- dont acides gras saturés	1,7 g	10,1 g
Glucides	8,9 g	54,4 g
- dont sucre	3,1 g	18,9 g
Protéines	2,6 g	15,8 g
Sel	0,32 g	1,98 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) **8)** œufs **9)** moutarde (Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



### 1 Couper les légumes

Couper le poivron en deux, l'épépiner et le couper en morceaux de 2 cm.

Couper l'oignon en deux, éplucher et couper en fines lamelles.

Peler les gousses d'ail.

Hacher finement les feuilles de persil.



### 2 Faire revenir les oignons

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'huile\*. Y faire colorer l'oignon pendant 3 à 4 min.

Ajouter 1 cs [2 cs] de vinaigre balsamique\* et 1 cc [2 cc] de sucre\* et laisser cuire environ 1 min, pour que les oignons soient tendres et dorés. Retirer les rondelles d'oignon.



### 3 Faire cuire les pommes de terre

Couper le chorizo argentin en morceaux d'environ 1 cm. Dans la même poêle, chauffer à nouveau 1 cs [2 cs] d'huile.

Ajouter les dés de pommes de terre et les poivrons, puis les faire revenir 3 à 4 min.

Ajouter la moitié de la gousse d'ail pressée.

Ajouter les dés de chorizo argentin et le mélange « Hello Smoky Paprika », puis faire revenir pendant 4 à 5 min, jusqu'à ce que le poivron soit tendre.



### 4 Pour la sauce à la mayonnaise

Dans un bol, mélanger le yogourt à la crème avec la mayonnaise et la moitié du persil haché.

Incorporer le reste de la gousse d'ail pressée.

Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.

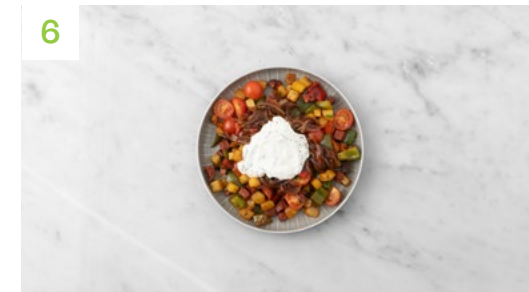


### 5 Finir la poêlée

Couper les tomates cerises en deux.

Ajouter les demi-tomates et le reste du persil dans la poêle et poursuivre la cuisson pendant 1 à 2 min, jusqu'à ce que la peau des tomates se fende.

Assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### 6 Dresser

Dresser la poêlée au chorizo argentin et aux poivrons dans des assiettes creuses. Disposer les oignons caramélisés et la sauce au yogourt et persil sur le dessus.

Astuce : Vous pouvez aussi ajouter un œuf au plat par personne et le disposer sur la poêlée de chorizo.

## 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/](http://www.hellofresh.ch/freunde/)

