

Saftiges Poulet-Peperoni-Gulasch mit Konfetti-Reis und Joghurt

schnell Kalorien im Blick 25 – 35 Minuten • 521 kcal • Tag 5 kochen

14



Basmatireis



Kräuterbutter



Gewürzmischung
„Gulaschgewürz“



Tomatenmark



Zwiebel



Peperoni multicolor



Mais



Schnittlauch

**GESTALTE DEIN PERFEKTES
WEIHNACHTSMENÜ**



ZUR AUSWAHL



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Balsamicoessig*, Zucker*, Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Gemüsebouillonpulver*

Kochutensilien

1 kleiner Topf und 1 grosse Bratpfanne mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Basmatireis	1 x 150 g	1 x 300 g
Kräuterbutter 7)	1 x 20 g	2 x 20 g
Gewürzmischung „Gulaschgewürz“ 10)	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomatenmark	1 x 70 g	2 x 70 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Peperoni multicolor	1 x 180 g	2 x 180 g
Mais	1 x 150 g	1 x 340 g
Schnittlauch	1 x 10 g**	1 x 10 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. 20350 g)
Brennwert	11 kJ/ 3 kcal	2180 kJ/ 521 kcal
Fett	0.1 g	14.3 g
- davon ges. Fettsäuren	0 g	5.2 g
Kohlenhydrate	0.4 g	83.8 g
- davon Zucker	0.1 g	19.5 g
Eiweiss	0.1 g	11.3 g
Salz	0.01 g	1.63 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!)



Für den Reis

In einen kleinen Topf mit Deckel 300 ml [600 ml] heisses **Wasser*** füllen. 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** dazugeben und aufkochen lassen.

Reis zugeben und bei niedriger Hitze 10 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Anschliessend vom Herd nehmen und abgedeckt 10 Min. ziehen lassen.



In der Zwischenzeit

Schnittlauch in feine Ringe schneiden.

Mais mithilfe des Deckels abtropfen lassen.



Kleine Vorbereitung

Zwiebel halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.

Peperoni halbieren, entkernen und in 3 cm Würfel schneiden.

Pouletbrust in feine Streifen schneiden.



Reis vollenden

Reis nach der Garzeit mit einer Gabel auflockern und **Mais** und **Kräuterbutter** unterrühren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Gulasch ansetzen

In einer grossen Bratpfanne mit Deckel 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen. **Zwiebel**, **Peperoni** und **Pouletbrust** darin 4 – 5 Min. scharf anbraten.

Tomatenmark, Gulaschgewürz und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** zugeben und 1 weitere Min. anschwitzen.

Bratpfanneninhalt mit 1 TL [2 TL] **Balsamicoessig*** und 100 ml [200 ml] **Wasser*** ablöschen und aufkochen lassen. Hitze reduzieren und 10 Min. abgedeckt köcheln lassen. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und einer Prise **Zucker*** abschmecken.



Anrichten

Konfetti-Reis auf tiefe Teller verteilen. **Poulet-Gulasch** daneben anrichten und nach Belieben mit **Joghurt** und **Schnittlauch** toppen.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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

