

Buntes Poulet-Gulasch mit Peperoni-Bohnen-Gemüse und Kartoffelpüree

Zeit Sparen Family 15 Minuten • 3.465 kj/828 kcal • Tag 2 kochen

30



Rüebli-breite Bohnen-Mix



rote Peperoni



Pouletgeschnetzeltes



Gewürzmischung Muskat



Gewürzmischung
"Hello Paprika"



Tomatenmark



Doppelrahmfrischkäse



vorgegarte Kartoffelwürfel



Petersilie



Knoblauch & Zwiebel
gehackt in Rapsöl



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

Gut, im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

1 Kartoffelstampfer, 1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher und 2 grosse Töpfe mit Deckel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Rüebli-breite Bohnen-Mix	1 x 150 g	1 x 300 g
rote Peperoni	1 x 180 g	2 x 180 g
Pouletgeschnetzeltes	1 x 250 g	2 x 250 g
Gewürzmischung Muskat 10	2 x 5 g	4 x 5 g
Gewürzmischung "Hello Paprika"	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomatenmark	1 x 70 g**	1 x 70 g
Doppelrahmfrischkäse 7	1 x 200 g	2 x 200 g
vorgegarte Kartoffelwürfel	1 x 400 g	1 x 800 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Knoblauch & Zwiebel gehackt in Rapsöl	1 x 35 g	2 x 35 g
Öl*, Wasser*, Butter*	Angaben im Text	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

*Gut im Haus zu haben.

**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. 1.000 g)
Brennwert	511 kJ/122 kcal	3465 kJ/828 kcal
Fett	7.14 g	48.39 g
- davon ges. Fettsäuren	3.59 g	24.32 g
Kohlenhydrate	7.81 g	52.92 g
- davon Zucker	2.37 g	16.10 g
Eiweiss	6.70 g	45.43 g
Salz	0.366 g	2.483 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!).

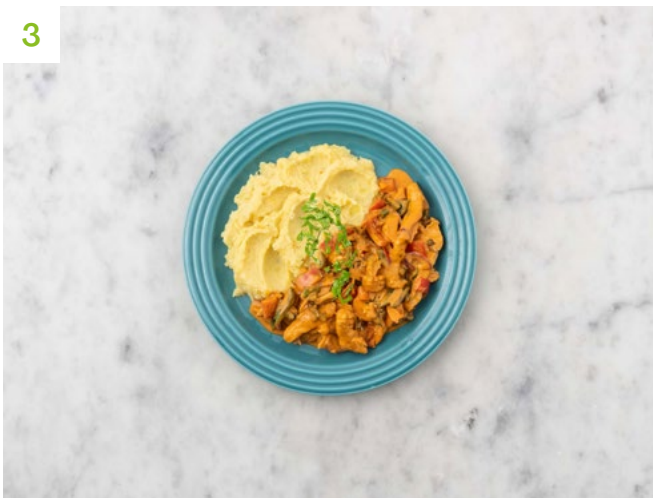
1



2



3



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 **Kartoffelwürfel** weich sind.

Am Ende der Garzeit **Kartoffelwürfel** in einem Sieb abgiessen und zurück in den Topf geben.

2 EL [4 EL] **Butter***, die Hälfte des **Frischkäses** und die Hälfte der **Gewürzmischung „Hello Muskat“** zu den **Kartoffeln** geben und mit Hilfe eines **Kartoffelstampfers** zu einem cremigen **Püree** verarbeiten.

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

Gulasch kochen

Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in 1 cm grosse Würfel schneiden.

In einem zweiten grossen Topf 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Pouletgeschnetzeltes** darin 1 – 2 Min. anbraten.

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

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

Fertigstellen

Blätter der **Petersilie** fein hacken.

„**Hello Paprika**“, das restliche „**Hello Muskat**“, 50 ml [100 ml] **Wasser*** und den **Frischkäse** zu dem **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 www.hellofresh.ch/freunde ein!





Colourful chicken goulash

with pepper and bean vegetables and mashed potatoes

Save time Family 15 minutes • 3.465 kj/828 kcal • Cook on day 2

30



Carrot and bean mix



Red pepper



Chicken strips



Nutmeg spice mix



“Hello Paprika” spice mix



Tomato purée



Double cream cheese



Pre-cooked potato cubes



Parsley



Chopped garlic & onion
in rapeseed oil



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

Good to have at hand
Salt*, pepper*, oil*, water*, butter*

Let's get started

Wash the vegetables and herbs.

What you need

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

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Carrot and bean mix	1 x 150 g	1 x 300 g
Red pepper	1 x 180 g	2 x 180 g
Diced chicken	1 x 250 g	2 x 250 g
Nutmeg spice mix 10	2 x 5 g	4 x 5 g
Spice mix "Hello Paprika"	1 x 4 g	2 x 4 g
Tomato purée	1 x 70 g**	1 x 70 g
Double cream cheese 7	1 x 200 g	2 x 200 g
Pre-cooked potato cubes	1 x 400 g	1 x 800 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
Oil*, water*, butter*	Amounts specified in text	
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

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

Average nutritional values per

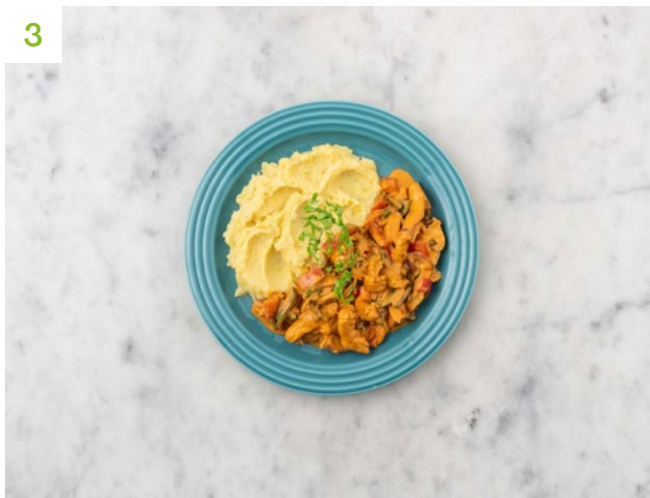
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1.000 g)
Calories	511 kJ/122 kcal	3.465 kJ/828 kcal
Fat	7.14 g	48.39 g
- incl. saturated fats	3.59 g	24.32 g
Carbohydrate	7.81 g	52.92 g
- incl. sugar	2.37 g	16.10 g
Protein	6.70 g	45.43 g
Salt	0.366 g	2.483 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 mashed potato

Heat plenty of water in the kettle.

Pour plenty of water* into a large pot, add potato cubes and 0.25 tsp. [0.5 tsp.] salt*, bring to the boil, cover, and simmer for approx. 10 min. until the potato cubes are tender.

Drain the potato cubes in a sieve after cooking and return them to the pot.

Add 2 tbsp. [4 tbsp.] butter*, half of the cream cheese and half of the "Hello Nutmeg" spice mix to the potatoes, then mash with a potato masher until you have a creamy purée.

Season with salt* and pepper*.

Cook the goulash

Halve the pepper, remove the core, then cut the pepper halves into 1 cm cubes.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] oil* in a second large pot and sauté chicken slices in it for 1-2 min.

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

Then add half [all] of the tomato purée to the pot and sauté for 1 min.

Finish

Finely chop the parsley leaves.

Stir "Hello Paprika", the remaining "Hello Nutmeg", 50 ml [100 ml] water* and the cream cheese into the goulash. Simmer for 5-6 min. without a lid until the vegetables are tender.

Then season with salt* and pepper*.

Apportion 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 de poulet, poivrons, haricots et purée de pommes de terre

Gain de temps **Famille** 15 minutes • 3.465 kj/828 kcal • Consommer dans les 2 jours

30



Mélange de carottes
et de haricots



Poivron rouge



Émincé de poulet



Mélange d'épices
« Hello muscade »



Mélange d'épices
« Hello paprika »



Concentré de tomates



Fromage frais
double crème



Dés de pommes
de terre précuites



Persil



Ail et oignon hachés dans
de l'huile de colza



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

Ingédients à toujours avoir chez soi
Sel*, poivre*, huile*, eau*, beurre*.

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes.

Ce dont vous avez besoin

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

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Mélange de carottes et de haricots	1 x 150 g	1 x 300 g
Poivrons rouges	1 x 180 g	2 x 180 g
Émincé de poulet	1 x 250 g	2 x 250 g
Mélange d'épices à la noix de 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	1 x 70 g**	1 x 70 g
Fromage frais double crème 7)	1 x 200 g	2 x 200 g
Dés de pommes de terre précuites	1 x 400 g	1 x 800 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
Huile*, eau*, beurre*	Détails dans le texte	
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**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. 1.000 g)
Valeur calorique	511 kJ/122 kcal	3.465 kJ/828 kcal
Lipides	7.14 g	48.39 g
- dont acides gras saturés	3.59 g	24.32 g
Glucides	7.81 g	52.92 g
- dont sucre	2.37 g	16.10 g
Protéines	6.70 g	45.43 g
Sel	0.366 g	2.483 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 sous couvert env. 10 min. jusqu'à ce que les dés de pommes de terre soient tendres.

Une fois le temps de cuisson écoulé, égoutter les pommes de terre dans une passoire, puis les remettre dans la casserole.

Ajouter 2 cs [4 cs] de beurre*, la moitié du fromage frais et la moitié du mélange d'épices « Hello muscade » aux pommes de terre et utiliser un presse-purée pour faire une purée crémeuse.

Saler* et poivrer*.

Cuire le goulasch

Couper le poivron en deux, enlever les graines et débiter les moitiés en dés de 1 cm.

Dans une deuxième grande casserole, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile* et y faire revenir l'émincé de poulet pendant 1 à 2 min.

Ajouter le poivron, le mélange de carottes et de haricots, l'oignon et l'ail hachés dans de l'huile de colza et faire revenir 5 min.

Mettre ensuite la moitié [la totalité] du concentré de tomates dans la casserole et faire suer 1 min.

Touche finale

Hacher finement les feuilles de persil.

Mélanger « Hello paprika », et le reste de « Hello muscade », 50 ml [100 ml] d'eau* et le fromage frais au goulasch. 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 !

