

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

High Protein Zeit sparen Family Minuten • 706 kcal • Tag 2 kochen

16



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 250 g
vorgegarte Kartoffelwürfel	1 x 400 g	1 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	2 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	9.44 g	48.83 g
Salz	0.742 g	3.838 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: **10**) Gewürzmischung „Hello Muskat“ **7**) Frischecreme

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

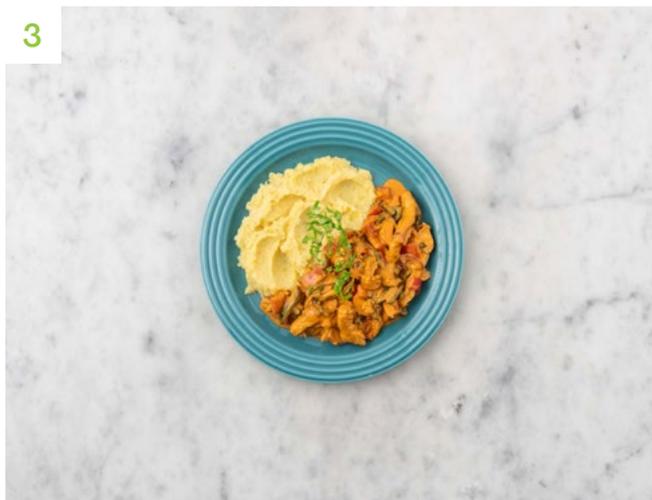
1



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 **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.

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

Fertigstellen

Majoran, „**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 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!

