

MARLEY SPOON



Paprika-Schweinegulasch

mit frischen Spätzle



20-30Min.



3-4 Personen

In seiner traditionellen Form werden Gulasch und Paprikás in größeren Mengen langsam über Stunden hinweg gegart. Aber so lange musst du bei uns nicht auf dein Abendessen warten. Hier hast du ruck, zuck das Schweinegeschmetzelte mit Paprika und Tomaten im Topf. Und während dein Gulasch vor sich hin köchelt, bereitest du die frischen Spätzle zu. Schnittlauch darüber - schon fertig!

Was du von uns bekommst

- Schweinefilet
- 10g frischer Schnittlauch
- 1 Rinderbrühwürfel
- 400g passierte Tomaten
- 2 rote Paprika
- 2 Packungen frische Spätzle ^{1,3}
- 2 Päckchen Gulaschgewürz
- 2 Zwiebeln
- Schweinegeschnetzeltes

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Kochtopf
- Messbecher

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Gluten (1), Eier (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 655.0kcal, Fett 21.5g, Eiweiß 42.8g, Kohlenhydrate 67.7g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 1cm große Würfel schneiden.



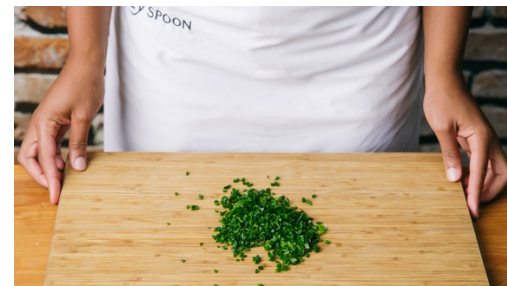
4. Gulasch kochen

Die **Paprika** hinzufügen und alles ca. 10-15Min. auf niedriger Hitze sanft köcheln lassen, bis das **Fleisch** gar ist und leicht zerfällt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in einem großen Topf mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3-4Min. scharf anbraten. Die **Zwiebeln** zugeben und 1-2Min. mitbraten.



5. Schnittlauch schneiden

Inzwischen den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



3. Gulasch ansetzen

Mit 200ml Wasser und den **passierten Tomaten** ablöschen, dann das **Gulaschgewürz** und den **Brühwürfel** unterrühren.



6. Spätzle erwärmen

Ca. 5Min. vor Ende der Kochzeit des **Gulaschs** die **Spätzle** ohne Zugabe von Fett in einer großen Pfanne ca. 2-3Min. bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Spätzle** mit dem **Gulasch** anrichten und mit **Schnittlauch** bestreut servieren.