

MARLEY SPOON



Paprika-Schweinegulasch

mit frischen Spätzle



30-40Min.



2 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 Schweinegeschnetzelte 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

- 10g frischer Schnittlauch
- 1 Rinderbrühwürfel
- 200g passierte Tomaten
- 1 rote Paprika
- 1 Packung frische Spätzle ^{1,2}
- 1 Packung Schweinegeschnetzeltes ³
- 1 Päckchen Gulaschgewürz
- 1 Zwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Messbecher
- mittelgroße Pfanne
- großer Kochtopf

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2),

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 697.0kcal, Kalorien 2924.0kj, Fett 23.3g, davon gesättigte Fettsäuren 5.7g, Kohlenhydrate 68.5g, Kohlenhydrate 14.2g, Ballaststoff 7.4g, Eiweiß 48.5g, Natrium 2042.0mg



1. Gremolata mischen

Inzwischen **1-2TL Zitronenabrieb**, **1-2TL Zitronensaft**, **gehackte Kräuter**, **2-3EL Olivenöl** und **1 Prise Salz** mischen.



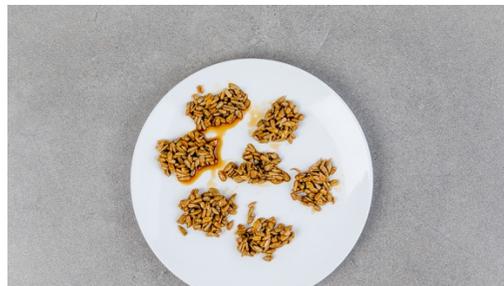
2. Dressing vorbereiten

In den letzten ca. 3-5Min. die **Mandeln** zu den **Kartoffeln** in den Ofen geben und mit rösten bis diese goldbraun sind. Den **Senf** mit den **gehackten Kräutern**, **1EL Olivenöl**, **2EL Essig**, **1 Prise Salz** und **Pfeffer** mischen. Die **Oliven** in Ringe schneiden.



3. Tzatziki mischen

Die überschüssige Flüssigkeit der **Gurke** durch ein Sieb oder Küchentuch auswringen. Dann die **Gurke** mit **restlichem Knoblauch** und **Joghurt** mischen und mit schwarzen Pfeffer abschmecken. Mit **Teigtaschen** servieren.



4. Sonnenblumenkerne rösten

Die **Sonnenblumenkerne** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze rösten. **Vorsicht**, die **Kerne** können schnell verbrennen. Mit der **Sojasauce** und der **1/2 des Honigs** ablöschen und gut verrühren. Sobald die Flüssigkeit verdampft ist, die **Kerne** teelöffelweise auf einen Teller geben und erkalten lassen.



5. Orange filetieren

Die **Orangenschale** abreiben, dann die **Orangen** filetieren: Dafür mit einem scharfen Messer die **restliche Schale mit der weißen Haut** wegschneiden und die einzelnen **Filets** zwischen den Fruchtwänden herausschneiden, dabei den **Saft** auffangen. Den **Saft** mit **2EL Öl**, **1EL Essig**, dem **Knoblauch**, der **1/2 der Minze** und **Orangenschale** n...



6. Gemüse vorbereiten

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

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**