

MARLEY SPOON



Paprika-Schweinegulasch

mit frischen Spätzle



30-40Min.



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 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
- 400g passierte Tomaten
- 2 rote Paprika
- 2 Packungen frische Spätzle ^{1,2}
- 2 Päckchen Gulaschgewürz
- 1 Packung Schweinegeschnetzeltes ³
- 2 Zwiebeln

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

Eier (1), Gluten (2), No Allergen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 655.0kcal, Kalorien 2749.0kj, Fett 21.5g, davon gesättigte Fettsäuren 5.0g, Kohlenhydrate 67.7g, Kohlenhydrate 14.1g, Ballaststoff 7.4g, Eiweiß 42.8g, Natrium 1476.0mg



1. Spätzle erwärmen

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



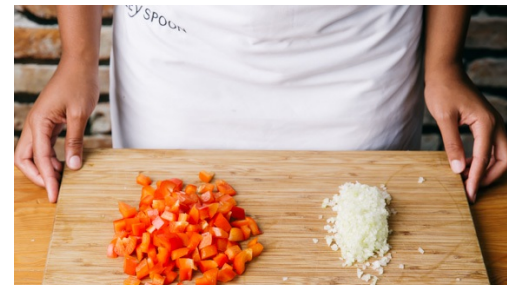
4. Gemüse grillen

Nun die vorgegrillten **Kartoffeln** mit den **Zwiebelstreifen**, **Auberginen**, **Pimentos**, dem **Rosmarin**, 1-2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und gleichmäßig auf dem Backblech verteilen. Weitere 15-20Min. auf der zweiten Schiene von oben grillen.



2. Gemüse schneiden

Inzwischen die **Zwiebel** schälen, **eine Hälfte** in feine Würfel, den **Rest** in grobe Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Hacken. Die **Aubergine** längs in dünne Scheiben schneiden und mit etwas Salz bestreuen, ca. 5Min. ziehen lassen, dann abtupfen. Den **Rosmarin** vom Stängel streifen. Die **Tomaten** vierteln, entkernen und...



5. Gemüse vorbereiten

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



3. Bulgur mischen

Zum Schluss den **Bulgur** mit **Petersilie**, **Koriander**, **Zucchini** und **Aprikosen** vermischen. Mit Salz und 1-2EL Olivenöl abschmecken und mit dem **Hähnchen** und der **Joghurtsauce** servieren. Restliches Za'atar nach Geschmack darüberstreuen.



6. Gulasch ansetzen

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