

Paprika-Schweinsgulasch

mit frischen Spätzle



20-30min



2 Personen

In ihrer traditionellen Form werden Gulasch und Paprikas 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

- rote Paprika
- Schweinefilet
- Zwiebel
- passierte Tomaten
- Spätzle ^{1,3}
- frischer Schnittlauch
- Gulaschegewürz

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Rinderbrühwürfel
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Kochtopf
- Messbecher
- Pfanne

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Inhaltsangaben pro Portion

Energie 609kcal, Fett 17.6g, Kohlenhydrate 69.2g, Eiweiß 38.3g



1. Gemüse vorbereiten

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



2. Fleisch anbraten

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



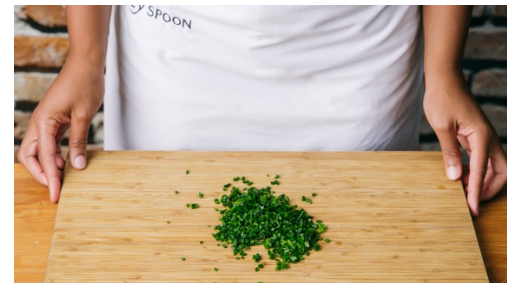
3. Gulasch ansetzen

Mit 100ml Wasser und den **passierten Tomaten** ablöschen, dann das **Gulaschgewürz** und den **Suppenwürfel** unterrühren.



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.



5. Schnittlauch schneiden

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



6. Spätzle erwärmen

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