

Paprika-Schweinsgulasch

mit frischen Spätzle



20-30min



4 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

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

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Rinderbrühwürfel
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Pfanne
- Kochtopf
- Messbecher

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 592kcal, Fett 17.1g, Kohlenhydrate 67.1g, Eiweiß 37.7g



1. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebel** 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 **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 1-2EL Pflanzenöl 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 250ml Wasser und den **passierten Tomaten** ablöschen, dann das **Gulaschgewürz** und den Suppenwürfel unterrühren.



6. Spätzle erwärmen

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