



Leichter kochen,  
besser essen!



hellofresh.de | kundenservice@hellofresh.de

KW04 2016 Teile Deine Bilder mit dem Hashtag #hellofreshgewinnspiel bei uns auf

## Wunderbar saftiges Putengulasch

mit Pasta

Nudeln gehen immer! Heute gibt es zur fast klassischen Tomatensoße aber Putenfleisch statt Hackfleisch. Vielleicht wird das Dein neues Lieblingsrezept und löst die Spaghetti Bolognese in der Favoritenrolle ab? Wie auch immer, lass es Dir schmecken!

35 min.

Stufe 2



Putenbrust



Zwiebel



Knoblauch



Paprika



Zitrone



Petersilie



Gewürzmischung



Tomatenmark



Pasta

| Zutaten in Deiner Box .....       | 2 Personen ..... | 4 Personen ..... |
|-----------------------------------|------------------|------------------|
| Putenbrust                        | 250 g            | 500 g            |
| Zwiebel                           | 1                | 2                |
| Knoblauch ⊕                       | 1/8              | 1/4              |
| Paprika, grün                     | 1                | 2                |
| Zitrone                           | 1/2              | 1                |
| Petersilie                        | 10 g             | 20 g             |
| Gulasch-Gewürzmischung <b>15)</b> | 6 g              | 12 g             |
| Tomatenmark                       | 1 EL             | 2 EL             |
| Pasta <b>1)</b>                   | 250 g            | 500 g            |

⊕ Ggf. auch für andere  
Rezepte verwenden

### Allergene

**1)** Gluten

**15)** Kann Spuren von  
Allergenen enthalten

### Nährwerte pro Person

Kalorien: 898 kcal

Kohlenhydrate: 127 g

Fett: 12 g, Eiweiß: 57 g

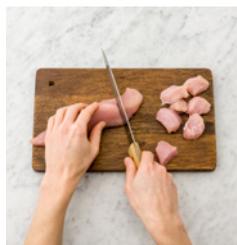
Ballaststoffe: 10 g

**Gut im Haus zu haben** (bei 4 Personen Mengen verdoppeln) .....

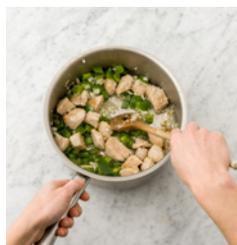
Geflügelbrühe, Salz, Öl, Pfeffer

**Was zum Kochen gebraucht wird** .....

Gemüseribe (fein), kleiner Topf, große Pfanne, großer Topf, Sieb



**1** **Putenbrust** aus Kühlschrank nehmen, damit sie  
Zimmertemperatur annehmen kann.



**2** **Zwiebel** und **Knoblauch** ⊕ abziehen und hacken. **Paprika** waschen,  
halbieren, Kerngehäuse entfernen und würfeln. **Zitrone** heiß abwa-  
schen, dann Schale fein abreiben. **Petersilie** waschen, trocken schütteln,  
Blätter abzupfen und grob hacken. 300 ml **Geflügelbrühe** zubereiten.  
**Putenbrust** in ca. 2 cm große Würfel schneiden und ein wenig salzen.  
Reichlich Salzwasser für die **Pasta** aufsetzen.



**3** In einer großen Pfanne 1 EL **Öl** erhitzen, **Putenwürfel** darin ca.  
5 Min. von allen Seiten anbraten. **Zwiebel**, **Knoblauch** und **Paprika**  
zufügen und 2–3 Min. weiterbraten. **Gulasch-Gewürzmischung**  
unterrühren und kurz mitbraten. **Tomatenmark** zugeben und  
ebenfalls kurz mitbraten. Mit **Geflügelbrühe** ablöschen und  
10–15 Min. unter gelegentlichem Umrühren weiterköcheln lassen.  
Dann mit etwas **Zitronenschale**, **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



**4** In der Zwischenzeit: **Pasta** ins kochende Wasser geben und  
und ca. 10 Min. oder bis gewünschte Konsistenz erreicht ist,  
kochen. Danach in ein Sieb abschütten und kurz ausdampfen  
lassen.

**5** **Pasta** auf tiefen Tellern verteilen. **Putengulasch** darauf verteilen,  
mit **Petersilie** bestreuen und genießen!