

# Hähnchen-Gulasch

## Für 4 Portionen

|                                |                       |                            |
|--------------------------------|-----------------------|----------------------------|
| 800 g Kartoffeln, vorw. festk. | 400 ml Milch          | 20 g Hello Muskat          |
| 2 TL Butter                    | 70 g Zwiebel          | 2 Knoblauchzehen, gehackt  |
| Rapsöl                         | 500 g Hähnchenfleisch | 360 g Paprikaschoten, grün |
| 200 g Karotten                 | 200 g Lauch           | 35 g Tomatenmark           |
| 200 g Crème-fraîche            | 8 g                   | Hello Paprika              |
| 200 ml Wasser                  | Salz und Pfeffer      |                            |

'Hello Muskat' ist eine Gewürzmischung mit u.a. Muskat, Kurkuma, Gemüse.

'Hello Paprika' ist eine Gewürzmischung mit u.a. Paprika, Knoblauch, Pfeffer, Zwiebel.

In einem großen Topf Milch, 'Hello Muskat' und Kartoffelwürfel aufkochen und 8 Min. abgedeckt köcheln lassen, bis die Kartoffelwürfel weich sind. Am Ende der Garzeit die Kartoffelwürfel mit Butter zu einem cremigen Püree verarbeiten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Paprika halbieren, entkernen und in Stücke schneiden (3 cm). In einem zweiten großen Topf in Rapsöl gehackte Zwiebel, Knoblauch, gewürfeltes Hähnchenfleisch, Paprika und Karotten-Lauch-Mix 4 - 5 Min. anbraten, die Hälfte des Tomatenmarks in den Topf geben und 1 Min. mitbraten.

Crème fraîche, 'Hello Paprika' und Wasser in das Gulasch rühren, 4 - 5 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Eventuell esslöffelweise Wasser dazugeben. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hähnchen-Gulasch und Kartoffel-Püree auf Tellern verteilen und genießen.

NN am 14. Oktober 2025