



Paprika-Hähnchen-Gulasch mit Spätzle



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	2 St.
Paprika, rot	2 St.
Paprika, gelb	1 St.
Hähnchenbrustfilets	400 g
Petersilie, frisch	25 g
Öl	2 EL
Salz	
Paprika, edelsüß	
Tomatenmark	150 g
Spätzle	400 g

Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, großer Topf, mittlerer Topf mit Deckel, Küchenkrepp

1. Zwiebeln halbieren, schälen und fein würfeln. Paprika waschen, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen.
2. In einem Topf 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Hähnchenwürfel salzen, mit Paprika würzen und im Topf ca. 4 Min. rundherum scharf anbraten. Anschließend auf einem Teller beiseitestellen.
3. Im Bratensatz des Topfes erneut 1 EL Öl erhitzen und Paprika mit Zwiebel darin auf mittlerer bis hoher Stufe ca. 2 Min. anbraten. Petersilie und Tomatenmark dazugeben und weitere ca. 2 Min. braten. Gemüse mit ca. 400 ml Wasser ablöschen und alles auf mittlerer Stufe ca. 10 Min köcheln lassen.
4. In einem Topf ca. 1 l Salzwasser aufkochen. Spätzle im kochenden Salzwasser ca. 10–12 Min. gar kochen und anschließend in ein Sieb abgießen.
5. Hähnchen zum Gulasch geben und vermengen. Paprika-Hähnchen-Gulasch mit Spätzle auf Tellern verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	467 kcal
Kohlenhydrate	45 g
Eiweiß	31 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	17 g