



# 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     |