



Rauchige Gemüsepfanne mit Krakauern,

Kartoffeln und zweierlei Paprika



HELLO KRAKAUER WURST

Wurstherstellung hat in Krakau Tradition und einen hohen Stellenwert, da die Stadt Sitz polnischer Könige war, die nur das Beste zu Essen bekommen sollten.



Porree



Krakauer



Kartoffeln (Drillinge)



rote Zwiebel



gelbe Paprika



rote Paprika



Pfeffermischung
"Smoky BBQ"



Petersilie



Majoran

40 Minuten

Stufe 2

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-5 kochen

Rauchig-herzhaft und mit einer angenehmen Schärfe! So kommt unsere Krakauer-Gemüse-Pfanne daher. Dieses Gericht ist nicht nur eine echte Augenweide mit all den farbenfrohen Zutaten, sondern auch noch eine wahre Gaumenfreude!
Wenn knackiges Gemüse auf würzige Krakauer und frische Kräuter trifft, dann heißt es nur noch: schlemmen und **glutenfrei** genießen!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigst Du **2 große Pfannen** (mit **Deckel**).



1 VORBEREITUNG

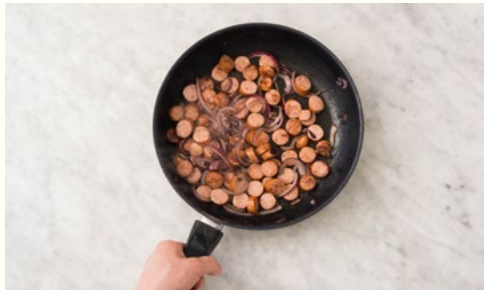
Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden.

Ungeschälte **Kartoffeln** vierteln.

Krakauer in ca. 1 cm breite Scheiben schneiden.

Porree in ca. 0,5 cm dicke Ringe schneiden.

★ **TIPP:** Porree längs einschneiden und unter fließendem Wasser abspülen. So entfernt man den Sand auch in den einzelnen Schichten.



4 WÄHRENDEDESSEN

In einer zweiten großen Pfanne ohne weitere Fettzugabe **Krakauerscheiben** 3 – 4 Min. anbraten.

Anschließend **Krakauerscheiben** aus der Pfanne nehmen, dabei Fett in der Pfanne belassen.



2 NOCH MEHR SCHNEIDEN

Gelbe und **rote Paprika** halbieren, Kerngehäuse entfernen und **Paprikahälften** grob würfeln.

Blätter von **Petersilie** und **Majoran** abzupfen und fein hacken.



5 GEMÜSE ANBRATEN

In derselben Pfanne **Zwiebelstreifen** und **Porreeringe** 1 – 2 Min. glasig andünsten.

Paprikawürfel zugeben und ca. 5 Min. weiterbraten.

Mit **Pfeffermischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 KARTOFFELN ANBRATEN

In einer großen Pfanne **Öl*** und **Butter*** erhitzen und **Kartoffelviertel** darin 5 – 6 Min. scharf anbraten.

Mit **Wasser*** ablöschen, Deckel aufsetzen und weitere 6 – 10 Min. dünsten, bis die **Kartoffeln** weich sind.

★ **TIPP:** Sollte am Ende der Garzeit noch Flüssigkeit in der Pfanne sein, Deckel abnehmen und Flüssigkeit kurz einköcheln lassen.



6 ANRICHTEN

Gebratene **Kartoffelviertel** und **Krakauerscheiben** zum **Gemüse** in die Pfanne geben und alles gut vermischen.

Zerkleinerte **Kräuter** unterheben. **Krakauer-Gemüse-Pfanne** auf tiefe Teller verteilen und genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | 3P | 4P |
|--|----------------|----------|--------|
| rote Zwiebel | 1 | 1 (groß) | 2 |
| Kartoffeln (Drillinge) | 600 g | 900 g | 1200 g |
| Krakauer | 200 g | 300 g | 400 g |
| Porree | 1 | 1 (groß) | 2 |
| gelbe Paprika | 1 | 1 (groß) | 2 |
| rote Paprika | 1 | 1 (groß) | 2 |
| Petersilie / Majoran | 10 g | 15 g | 20 g |
| Pfeffermischung "Smoky BBQ" ¹⁵⁾ | 2 g | 3 g | 4 g |
| Öl* | 1 EL | 1½ EL | 2 EL |
| Butter* ⁷⁾ | 1 EL | 1½ EL | 2 EL |
| Wasser* | 100 ml | 150 ml | 200 ml |
| Salz*, Pfeffer* | nach Geschmack | | |

* Gut, im Haus zu haben.

👉 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

| DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO | 100 g | PORTION (ca. 700 g) |
|---------------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 362 kJ/87 kcal | 2540 kJ/609 kcal |
| Fett | 4 g | 28 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 2 g | 11 g |
| Kohlenhydrate | 9 g | 64 g |
| – davon Zucker | 3 g | 18 g |
| Eiweiß | 4 g | 26 g |
| Ballaststoffe | 2 g | 13 g |
| Salz | 1 g | 3 g |

ALLERGENE

⁷⁾ Milch

¹⁵⁾ kann Spuren von Sellerie und Senf enthalten

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGSLÄNDER

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

📷 📱 📧 #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!