

Buntes Hähnchengulasch mit Stampfkartoffeln

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Kartoffeln (am besten mehligkochend)
- 250 g Hähnchenbrustfilets/-geschnetzeltes
- 150 g Creme fraiche
- 1 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Paprika (rot/gelb)
- 1 Karotte
- 100 g Breite Bohnen o. Buschbohnen (alternativ- schmeckt auch ohne Bohnen)
- 35 g Tomatenmark (ca. 1EL)
- 100 ml Hühnerbrühe (alternativ Gemüsebrühe)
- 10 g Petersilie/Majoran (alternativ TK- Ware oder getrocknete Kräuter)
- Salz, Pfeffer, Muskat, Paprika
- Rapsöl, Butter



Zubereitung :

- 1) Kartoffeln nach dem Schälen in 3cm große Würfel schneiden und in Salzwasser 15min kochen. Anschließend das Wasser abgießen und mit 1EL Butter, Hälfte Creme fraiche und 1 Prise Muskat zu Stampf verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2) Währenddessen Enden der Bohnen entfernen und in 3cm kleine Stücke schneiden. Paprika entkernen und in 3cm Stücke teilen. Karotte längs vierteln und in 4cm Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein hacken.
- 3) In einem zweiten Topf 2EL Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch kurz anbraten, dann Hähnchenschnitzel, Paprika, Karotten und Bohnen dazugeben und 5min anbraten. Inzwischen Kräuter getrennt voneinander hacken. Danach Tomatenmarkt in den Topf geben und 1min anschwitzen.
- 4) Majoran, 1 TL Paprika, 1 Prise Muskat, 100ml Brühe und restliche Creme fraiche unterrühren in das Gulasch rühren und 5-6min ohne Deckel köcheln lassen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5) Stampfkartoffeln und Gulasch auf den Tellern verteilen und mit Petersilie garnieren.



Guten
Appetit



