



Schnelles Gulasch mit Spätzle

Energie: 1714 kJ / 409 kcal | Dauer: 25 Min.



Pro Person

weightwatchers



Zutaten

	Salz und Pfeffer (B)
1	Paprika, rot
½	Zwiebel*
240 g	Schweinefilet
100 g	Spätzle
1 TL	Öl (B)
70 g	Tomatenmark
4 g	Gulaschgewürz
200 ml	Gemüsebrühe (B) (1 TL Instantbrühe)

B = Basiszutaten

*Restmenge wird für ein anderes Gericht benötigt.

Zubereitung

1. In einem Topf reichlich **Salzwasser** (ca. 1 l) aufkochen. **Paprika** waschen, entkernen und würfeln. **Zwiebel** halbieren, $\frac{1}{2}$ **Zwiebel** schälen und in Spalten schneiden. **Schweinefilet** trocken tupfen und in Streifen schneiden.
2. **Spätzle** im kochenden **Salzwasser** ca. 12 Min. garen. Inzwischen **Öl** in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und **Schweinefiletstreifen** und **Tomatenmark** darin ca. 3 Min. rundherum anbraten.
3. **Paprikawürfel** und **Zwiebelspalten** dazugeben und mitbraten. **Gulaschgewürz** zugeben, mit **Brühe** ablöschen und mit Deckel ca. 10 Min. schmoren.
4. **Spätzle** abgießen. **Gulasch** mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. **Schnelles Gulasch mit Spätzle** auf Tellern anrichten und servieren.

Utensilien

Topf, Pfanne, Sieb

Nährwerte	je 100 g	p.P.
Brennwert:	97 kcal 405 kJ	409 kcal 1714 kJ
Fett:	1,7 g	7,1 g
davon gesättigte Fettsäuren:	0,4 g	1,8 g
Kohlenhydrate:	11,4 g	48,4 g
davon Zucker:	3,3 g	13,8 g
Eiweiß:	8,4 g	37 g
Salz**:	0,6 g	2,4 g

“entspricht dem Wert der gelieferten Zutaten

Guten Appetit!

Allergene

Gluten, Eier, Sellerie