

# Veranstaltungen

am	Tag	von	bis	Kurs
05.02	Di	10	12	Handarbeiten
06.02	Mi	10	11.30	Frühstückstreff
06.02	Mi	16.30	18	Männergruppe
07.02	Do	11	13	Kochen
12.02	Di	10	12	Handarbeiten
13.02	Mi	16.30	18	Aktivkurs
14.02	Do	16.30	18.30	Kochen
19.02	Di	10	12	Handarbeiten
20.02	Mi	10	11.30	Frühstückstreff
20.02	Mi	16.30	18	Männergruppe
21.02	Do	11	13	Kochen
26.02.	Di	10	12	Handarbeiten
28.02.	Mi	16.30	18	Aktivkurs

Veranstaltungen  
Februar 2019



**HArfE e.V.**

Hameln-Pyrmonter  
Arbeitsgemeinschaft  
für Einrichtungen des  
betreuten Wohnens

Zitat des Monats:

**„Auch aus Steinen, die  
einem in den Weg gelegt  
werden, kann man Schönes  
bauen.“**

*-Johann Wolfgang von Goethe -*

# Paprikagulasch

(Zubereitungszeit ca. 45 Minuten)

## Zubereitung:

Fleisch, Paprika und Zwiebeln klein schneiden. Dann das Fleisch in einer Pfanne anbraten und würzen. Danach die Zwiebeln in der Pfanne anschwitzen. Paprika dazu geben und alles würzen. Danach alles bei geringer Hitze 5 bis 10 Minuten dünsten lassen und anschließend das Fleisch und die Tomaten hinzugeben. Am Ende das Tomatenmark und die Crème fraîche hinzufügen. Alles noch einmal abschmecken.

Das Paprikagulasch kann gut mit Bandnudeln oder Reis serviert werden.

*Guten Appetit!*

Menge:	Zutaten:
3	Paprikaschoten
½	Zwiebel
1	Dose passierte Tomaten
1	Becher Crème fraîche
600g	Hähnchenfleisch
4 TL	Tomatenmark
1 Prise	Salz und Pfeffer