



## Ungarisches Hähnchengulasch

mit Vollkornquinoa



30-40min



2 Personen

Oma macht das beste Gulasch, so viel ist klar. Aber irgendwann wird es Zeit, das Ruder zu übernehmen. Schließlich braucht es Übung, damit dein Gulasch irgendwann mal die Kinder deiner Kinder glücklich machen kann. Oder dich selbst in deinem Schaukelstuhl. Dein kulinarisches Training kommt heute in einer Box mit zartem Hähnchenschenkelfleisch, knackiger Paprika, Karotten und nussiger Vollkornquinoa. Na dann, Schürze um und los!

## Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie <sup>9</sup>
- 2 Hähnchenschenkel filets
- 2 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 grüne Paprika
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Päckchen Gulaschgewürz
- 250g Express-Vollkornquinoa

## Was du zu Hause benötigst

- 2TL Weizenmehl <sup>1</sup>
- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Wasserkocher
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Kochtipp

Während des Kochvorgangs ggf. mehr Wasser angießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

### Allergene

Gluten (1), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 692kcal, Fett 30.9g, Kohlenhydrate 67.8g, Eiweiß 28.5g



### 1. Gemüse schneiden

500ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und in ca. 0,5cm dünne Scheiben schneiden. Den **Sellerie** ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.



### 4. Gulasch kochen

Die **Tomaten** in grobe Stücke schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Das **Tomatenmark**, das **Brühgewürz**, das **Gulaschgewürz**, das **Gemüse** und ½TL Salz in den Topf geben. 300-400ml kochendes Wasser angießen. Das **Gulasch** bei mittlerer Hitze 15-20Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.



### 2. Gulasch ansetzen

Ca. **¼ der Zwiebeln**, die **Karotten** und den **Sellerie** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 7-8Min. weich braten.



### 5. Zwiebeln einlegen

75ml gekochtes Wasser, 3EL hellen Essig, 2TL Honig und 1 kräftige Prise Salz gut verrühren, mit den **restlichen Zwiebeln** vermengen und beiseitestellen.



### 3. Fleisch mitbraten

2TL Mehl mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermischen. Das **Fleisch** trocken tupfen und in ca. 2cm lange Streifen schneiden, dann in dem Mehl wenden und in dem Topf 4-5Min. mitbraten, dabei gelegentlich umrühren.



### 6. Quinoa erwärmen

Die **Quinoa** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. erwärmen, dabei ständig rühren. Das **Hähnchengulasch** mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Teller verteilen. Mit etwas **Quinoa** und den **ingelegten Zwiebeln** garnieren und servieren. **Übrige Quinoa** und **ingelegte Zwiebeln** dazu reichen.