



Ungarisches Hähnchengulasch

mit Vollkornquinoa



30-40min



3-4 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
- 2 Karotten
- 2 Stangensellerie ⁹
- 4 Hähnchenschenkelfilets
- 4 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 grüne Paprika
- 1 Dose Tomatenmark
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 2 Päckchen Gulaschgewürz
- 500g Express-Vollkornquinoa

Was du zu Hause benötigst

- 1 EL Weizenmehl ¹
- 1 EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf
- große 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 604kcal, Fett 26.9g, Kohlenhydrate 57.7g, Eiweiß 26.7g



1. Gemüse schneiden

800ml Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Karotten** 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 1TL Salz in den Topf geben. 500-600ml 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 großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 7-8Min. weich braten.



5. Zwiebeln einlegen

100ml gekochtes Wasser, 4EL hellen Essig, 1EL Honig und 1 kräftige Prise Salz gut verrühren, mit den **restlichen Zwiebeln** vermengen und beiseitestellen.



3. Fleisch mitbraten

1EL 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 großen 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.