



Gulasch ungarische Art mit Bio-Hähnchen und Quinoa Tricolore



30-40min



3-4 Personen

Omas machen 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 zarten Bio-Hähnchenwürfeln, knackiger Paprika, Karotten und nussiger Quinoa. Na dann, Schürze um und los!

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Karotten
- 2 Stangensellerie ¹
- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 2 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 4 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 grüne Paprika
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 2 Pck. Gulaschgewürz

- 1EL Weizenmehl ²
- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- großer Topf
- Messbecher
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 616kcal, Fett 14.7g,
Kohlenhydrate 70.1g, Eiweiß 45.5g



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. In einem mittelgroßen Topf 700ml leicht gesalzenes Wasser für die **Quinoa** zum Kochen bringen.



1 EL Mehl mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermischen. Das **Fleisch** trocken tupfen und in dem Mehl wenden. Wenn das **Gemüse** 7-8Min. gebraten hat und weich ist, das **Fleisch** dazugeben und 4-5Min. mitbraten, dabei gelegentlich umrühren.



Ca. **⅓ der Zwiebeln**, die **Karotten** und den **Sellerie** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 7-8Min. weich braten.



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.



Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 18-20Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



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