



## Ungarisches Hähnchengulasch

mit Quinoa Tricolore



30-40min



4 Portionen

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 zarter Hähnchenbrust, knackiger Paprika, Karotten und nussiger Quinoa. Na dann, Schürze um und los!



## Was du von uns bekommst

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Karotten
- 2 Stangensellerie <sup>1</sup>
- 300g Bio-Quinoa Tricolore
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 4 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 grüne Paprika
- 1 Dose Bio-Tomatenmark
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 2 Pck. Gulaschgewürz

## Was du zu Hause benötigst

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

## Küchenutensilien

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

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

### Allergene

Sellerie (1), Gluten (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 635kcal, Fett 16.6g, Kohlenhydrate 70.1g, Eiweiß 43.6g



### 1. Gemüse schneiden

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.



### 4. Fleisch mitbraten

1EL Mehl mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermischen. Das **Fleisch** trocken tupfen, in ca. 2cm lange Streifen schneiden 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.



### 2. Gulasch ansetzen

Ca.  $\frac{3}{4}$  der **Zwiebeln**, die **Karotten** und den **Sellerie** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze in 7-8Min. weich braten.



### 5. 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 **Brühwürz**, 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.



### 3. Quinoa kochen

Die **Quinoa** in einem feinmaschigen Sieb mit warmem Wasser abspülen, in das kochende Wasser geben und 15-20Min. abgedeckt bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft köcheln lassen. Vom Herd nehmen und bis zum Servieren warm halten.



### 6. Zwiebeln einlegen

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 **eingelegten Zwiebeln** garnieren und servieren. **Übrige Quinoa** und **eingelegte Zwiebeln** dazu reichen.