

## Gemüse-Gulasch mit Quinoa

### Zutaten für 2 Portionen:

- 1-2 Zucchini
- je 1 rote, gelbe und grüne Paprikaschote
- 1 Zwiebel
- 3-4 Möhren
- 200 g TK Erbsen
- 1 Hand voll Cocktailtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Apfel
- 100 ml Schlagsahne
- 200 g Frischkäse (pur oder Kräuter)
- 1 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, süßes Paprikapulver
- Kräuter nach Lust und Laune
- Raps Öl zum Braten
- 250 ml Wasser
- 200 g Quinoa + 400 ml Wasser



**Arbeitszeit:** ca. 15 Minuten

**Kochzeit/Backzeit:** ca. 35 Minuten

**Gesamtzeit aktiv:** ca. 50 Minuten

### So machst du den Gemüsegulasch mit Quinoa selber

1. Schäle die Zwiebel, die Paprikaschoten, die Zucchini, den Knoblauch und die Möhren und schneide sie in kleine Würfel.
2. Erhitze etwas Öl in einer Pfanne und dünste die Zwiebeln darin an. Gib dann nacheinander das klein geschnippelte Gemüse und die Tomaten hinzu und brate es an.
3. Schneide zum Schluss den Apfel klein und rühre ihn mit den Erbsen unter.
4. Gieße 250 ml Wasser dazu und schmecke den Gemüsegulasch mit Salz, Pfeffer und Paprika ab. Sei sparsam, weil der Frischkäse auch schon gewürzt ist.
5. Lasse den Gemüsegulasch 25 Minuten köcheln lassen.
6. Wenn das Gemüse weich ist, gibst du die Schlagsahne, den Frischkäse und das Tomatenmark hinzu und lässt es für weitere 10 Minuten köcheln.
7. Spüle parallel dazu den Quinoa mit Wasser ab und bringe 400 ml Salzwasser zum

Kochen. Gib den Quinoa hinein und lasse ihn für 20 Minuten köcheln.  
8. Serviere den Quinoa mit dem Gemüseulasch.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

