

Gemüse-Gulasch mit Quinoa



vegetarisch

Gemüsegulasch mit Quinoa ist ein köstliches vegetarisches Gericht für die Familienküche, das einfach und schnell zubereitet ist.

Quinoa ist der neue Reis...

Quinoa ist ein sogenanntes Pseudogetreide und hat vieles mit echtem Getreide gemeinsam, botanisch gesehen ist es aber eng verwandt mit Spinat, Rote Bete und Mangold.

Zur Zeit unseren Urgroßeltern war es bei uns sehr bekannt und wurde als junge Sprossen mit Salat gern und viel gegessen...Auch in seiner Heimat Südamerika werden die junge Blätter geschätzt, es geht aber in der Küche vor allem um die Samen, die bei uns in guten Reformhäusern und Bioläden zu finden sind.

Quinoa, egal in welcher Form, ob als Korn, Flocken oder Schrot enthält viele Proteine und Aminosäuren. Sehr interessant ist, dass die kleinen Körner voll mit Lysin sind, das ansonsten nur im Fleisch und Fisch vorkommt. Dadurch sind die eine super Alternative für Vegetarier und Veganer.

Ebenfalls günstig ist ihr hoher Gehalt an Magnesium und Eisen. Quinoa-Körner sind auch eine tolle Kalzium-Quelle für alle Menschen, die unter einer Laktose-Intoleranz leiden. Außerdem enthält Quinoa kein Gluten und kann also auch gut von Menschen mit Zölliakie verpeist werden.

Zutaten für 2 Portionen Gemüsegulasch mit Quinoa:

- 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



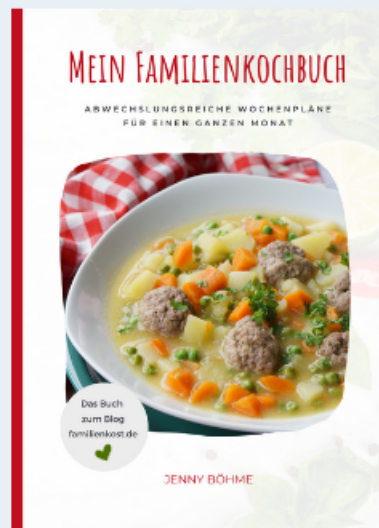
So machst du den Gemüsegulasch mit Quinoa selber

1. Schäle die Zwiebel, die Paprikaschoten, die Zucchini 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 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 Gemüsegulasch.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>