

# Gulasch mit Gemüse

Herbst

4 Portionen

## Zutaten

300 g Schnitzfleisch vom Schwein, Putenfleisch oder Hähnchenbrust

1 EL Rapsöl

3-4 Zwiebeln

3 Möhren

100 g Sellerie

10 g Vollkornmehl

300 ml Gemüsebrühe

Jodsalz/ Pfeffer

Paprikapulver

- |   |   |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fleisch in kleine Würfel schneiden und im Öl anbraten.</li> <li>2. Geschälte und klein gewürfelte Zwiebeln hinzufügen und leicht bräunen.</li> <li>3. Möhren und Sellerie schälen, in Würfel schneiden und zufügen. Kurz mit andünsten</li> </ol> | <p>und mit Mehl bestäuben, rühren und dann die Gemüsebrühe und die Gewürze zufügen.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ein Geflügelgulasch ist nach rund 20 Minuten fertig. Wird Schweinefleisch verwendet, dauert es etwas länger, bevor das Fleisch schön zart ist.</li> </ol> |
|---|---|

✓ **Dazu passt:** Kartoffeln, Nudeln, Natureis und Tomatensalat.

**Tipp:** Das Gulasch schmeckt auch mit anderem Gemüse gut. Hierzu eignen sich zum Beispiel Zucchini, Champignons, Paprika oder eine Gemüsemischung. Wer noch Nudeln- oder Kartoffeln (gewürfelt) vom Vortag hat, kann diese kurz vor Ende der Garzeit mit zur Soße geben.