

Gemüse mit Hähnchengulasch

(5 Kinderportionen)

| Menge | Zutat |
|--------|---------------------------------|
| 150 g | Hähnchenbrustfilet |
| 1 EL | Rapsöl |
| 1 | Zwiebel |
| 250 g | Möhren |
| 250 g | Sellerie |
| 1 EL | Weizenvollkornmehl |
| 300 ml | Gemüsebrühe |
| | Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver |

So wird's gemacht:

- Fleisch würfeln und in Öl anbraten.
- Zwiebel schälen, würfeln und hinzufügen.
- Möhren und Sellerie schälen, würfeln und dazugeben.
- Alles kurz dünsten. Mit Mehl bestäuben und verrühren. Anschließend mit Gemüsebrühe auffüllen und würzen.

Tipp:

Dazu passen Naturreis, Nudeln, oder Kartoffeln.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel.: 0531 618310-31

verbraucherzentrale

Niedersachsen