

GULASCH

mit Spätzle und Paprikawürfel

Zutaten	Gulasch
700 g	fertiges, gegartes Gulasch (Verhältnis Fleisch/Soße 1:1)
300 ml	Rinderbrühe
40 g	GELEAcold

Zutaten	Spätzle
500 g	Spätzle (weichgekocht oder fertige TK-Spätzle)
300 ml	kalt Wasser
200 ml	Rapsöl
40 g	GELEAcold
	Salz, Muskat

Zutaten	Paprikawürfel
750 g	TK rote Paprikastreifen
250 ml	Gemüsebrühe
30 ml	Olivenöl
40 g	GELEAcold
	Salz, Pfeffer

Regeneration/Anrichten:

Die gefrorenen Komponenten auf einen Teller drapieren und abgedeckt bei 100°C Dampf 12-15 Minuten erhitzen. Mit einer passenden Soße anrichten.

Nährwerttabelle für ein Tellergericht (ca. 185 g)

Brennwert/ Kalorien	886 kJ/ 211 kcal
Fett	14,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	2,26 g
Kohlenhydrate - davon Zucker	12,81 g 3,0 g
Ballaststoffe	4,6 g
Eiweiß	5,7 g
Salz	0,7 g

Gulasch:

Fertiges Gulasch mit Rinderbrühe 5 Min. feinst pürieren. GELEAcold zugeben und 20 Sek. unterheben. Die Masse mit Hilfe eines Einweg-Spritzbeutels in die Silikonform „Gulasch“ füllen, mit dem Deckel gleichmäßig in der Form verteilen und einfrieren.

Spätzle:

Die gekochten Spätzle mit kaltem Wasser und Öl 5 Min. feinst pürieren. Bei Bedarf mit etwas Salz und Muskat würzen. GELEAcold zugeben und 20 Sek. unterheben. Die hergestellte Masse mit einer Spätzle-/Kartoffelpresse oder einem Spritzbeutel mit Spaghetti-Tülle dekorativ auf einem GN Blech zu Nestern ausformen und einfrieren. **Tipp:** TK- Spätzle lassen sich besser verarbeiten und werden lockerer und cremiger!

Paprikawürfel:

Paprikastreifen mit Brühe, Olivenöl und den Gewürzen 5 Min. feinst pürieren. GELEAcold zugeben und 20 Sek. untermischen. Die Masse in eine Eiswürfelform (Größe 1x1cm aus Silikon) füllen, mit Folie abdecken und einfrieren. **Alternativ:** Die Masse in einen Spritzbeutel mit Loch- oder Sterntülle geben und dekorative Muster auf ein GN Blech aufspritzen und einfrieren.

Küchentipps:

Je feiner das Püree, desto besser das Ergebnis! Wir empfehlen den RobotCoupe Blixer und eine Pürierzeit von 5 Min. In der Mikrowelle abgedeckt max. 5 Min. bei mittlerer Hitze (400W) regenerieren. Testen Sie vorab das Erhitzungsverhalten!



GULASCH
mit Spätzle und Paprikawürfel