

Veganes Gulasch mit Kartoffeln

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

35
Min.

NIVEAU



Zutaten für 6 Portionen

350 g Sojaschnetzel
 2 Esslöffel Sojasauce
 2 Esslöffel Worcestersauce (vegan)
 1 Teelöffel Sambal Oelek
 250 ml Gemüsebrühe
 500 g Kartoffeln
 2 rote Paprika
 2 große Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 2 Esslöffel Pflanzenöl
 200 ml Rotwein (vegan)
 2 Dosen gehackte Tomaten
 2 Lorbeerblätter
 4 Zweig(e) frischer Thymian
 4 Zweig(e) frischer Majoran
 Salz, Pfeffer

Veganes Gulasch? Ja, ich war auch etwas skeptisch, denn das Schmorgericht lebt ja eigentlich von der extra Portion Fleisch. Nun muss ich aber ehrlich zugeben, dass es mit Sojafleisch wirklich gut schmeckt. Die Geheimwaffe ist die richtige Gewürzmischung und viel frische Paprika. So schmeckt es fast wie das ungarische Original.

- 1 -

Sojaschnetzel mit Sojasauce, Worcestersauce, Sambal Oelek und 50 ml Brühe marinieren.

- 2 -

Kartoffeln schälen, Paprika waschen und entkernen und zusammen mit Kartoffeln in grobe Würfel schneiden.

- 3 -

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

- 4 -

Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Sojafleisch dazugeben und scharf anbraten. Mit Rotwein ablöschen und reduzieren lassen.

- 5 -

Thymian- und Majoranblättchen von den Stielen zupfen. Kartoffelwürfel, gehackte Tomaten, Lorbeerblätter, Thymian und Majoran zum Sojafleisch geben. Mit restlicher Brühe auffüllen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

- 6 -

Paprika zum Gulasch geben und ca. 5 Minuten weiter köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.