

Rezept

Seitan-Gulasch

Ein Rezept von Seitan-Gulasch, am 17.04.2024

Zutaten

2	Zwiebeln	2	rote Paprikaschoten
300 g	Seitan	3 EL	Öl
2 EL	Tomatenmark	2 EL	Agavendicksaft
2	Knoblauchzehen	2 Dosen	stückige Tomaten (à 425 g)
400 ml	Gemüsebrühe	2 TL	gemahlener Kümmel
1 TL	edelsüßes Paprikapulver	2 TL	getrockneter Majoran
	Salz		Pfeffer
1 EL	gehackte Petersilie		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und in schmale Spalten schneiden. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Den Seitan in Scheiben schneiden.

2. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Paprika und Seitan darin bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. anbraten. Tomatenmark und Agavendicksaft dazugeben und karamellisieren lassen. Knoblauch schälen und dazupressen. Stückige Tomaten und Gemüsebrühe dazugeben, Kümmel, Paprikapulver und Majoran hinzufügen und alles noch mal 8-10 Min. im halb geschlossenen Topf kochen lassen. Das Gulasch salzen, pfeffern und mit Petersilie bestreuen. Dazu passen Kartoffeln oder Nudeln.