

Rezept

Kartoffelgulasch mit Räuchertofu

Ein Rezept von Kartoffelgulasch mit Räuchertofu, am 28.09.2023

Zutaten

| | |
|--|---|
| 1 Bund Frühlingszwiebeln | 1 große rote Paprikaschote |
| 600 g festkochende Kartoffeln | 300 g geräucherter Tofu |
| 6 Zweige Majoran | 3 EL Olivenöl |
| 3 EL Tomatenmark | 2 TL rosenscharfes Paprikapulver |
| 1 kleine Bio-Zitrone (nur die Schale) | Salz |
| Pfeffer | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 575 kcal, 30 g F, 31 g EW, 46 g KH

Zubereitung

1. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in ca. 1 cm dicke Ringe schneiden. Die Paprika waschen, längs halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Kartoffeln schälen. Paprika, Kartoffeln und Tofu in 2-3 cm große Würfel schneiden. Den Majoran waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und eventuell etwas kleiner hacken.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Frühlingszwiebeln, die Paprika- und Kartoffelstücke darin kurz anbraten. Majoran, Tomatenmark und Paprikapulver dazugeben, alles mit ca. 400 ml Wasser ablöschen und aufkochen. Dann das Gulasch zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 12 Min. garen.
3. Inzwischen die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale in feinen Zesten abziehen oder fein abreiben. Sobald die Kartoffeln bissfest sind, die Tofuwürfel unter das Gulasch mischen, alles nochmals aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gulasch mit der Zitronenschale bestreut servieren.