

Rezept

Kartoffelgulasch mit Seitan

Ein Rezept von Kartoffelgulasch mit Seitan, am 08.06.2023

Zutaten

2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln	1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote	2 EL Olivenöl
2 TL Tomatenmark	1 gehäufter EL edelsüßes Paprikapulver
2 TL getrockneter Majoran	400 ml Gemüsefond oder -brühe (Glas oder Instant)
200 g Seitan (Reformhaus oder Bioladen)	Salz
Pfeffer	½ Bund Petersilie
½ Bio-Zitrone	1 TL Kümmel
2 EL saure Sahne	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 1 ½ cm große Würfel schneiden. Die Würfel in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen, damit sie hell bleiben. Die Paprikaschoten vierteln und putzen. Samen und Trennwände entfernen. Paprikaviertel waschen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
2. In einem Topf das Öl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Paprikastücke darin bei mittlerer Hitze 4 - 5 Min. andünsten, bis die Zwiebelwürfel glasig-hellgelb aussehen. Das Tomatenmark und Paprikapulver zufügen und unter Rühren anrösten. Den Majoran dazugeben. Fond oder Brühe dazugießen und aufkochen. Die Kartoffeln abgießen, abtropfen lassen und in den Topf geben. Alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. schmoren.
3. Inzwischen den Seitan in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zum Gulasch geben und alles offen weitere 10 Min. bei mittlerer Hitze kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Für die Gewürzmischung die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. Petersilie, Zitronenschale, Kümmel und 1 Prise Salz mischen. Das Gulasch mit der sauren Sahne anrichten und mit der Gewürzmischung bestreut servieren.