

## Rezept

# Seitan-Paprika-Gulasch

Ein Rezept von Seitan-Paprika-Gulasch, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>800 g</b>	festkochende Kartoffeln	<b>Salz</b>
<b>1</b>	gelbe Paprikaschote	<b>1</b> rote Paprikaschote
<b>2</b>	Zwiebeln	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>4 EL</b>	Olivenöl	<b>2 EL</b> edelsüßes Paprikapulver
<b>½-1 TL</b>	rosenscharfes Paprikapulver	<b>1 TL</b> Kümmelsamen
<b>1 EL</b>	Tomatenmark	<b>50 ml</b> trockener Rotwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
<b>500 ml</b>	Gemüsebrühe (selbst gemacht oder Instant)	<b>300 g</b> Seitan (aus dem Bio- oder Asienladen)
	Pfeffer	<b>1 Prise</b> Zucker
<b>½ Bund</b>	Petersilie	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal

## Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser zugedeckt in 15 - 20 Min. bissfest garen. Inzwischen die Paprikaschoten waschen, halbieren, putzen und grob in Würfel schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen, die Zwiebeln in schmale Spalten, den Knoblauch in Scheibchen schneiden.
2. In einem Topf das Olivenöl erhitzen, die Paprikawürfel und Zwiebelspalten darin glasig dünsten. Knoblauch, beide Sorten Paprikapulver, Kümmel und Tomatenmark dazugeben und unterrühren. Mit dem Rotwein ablöschen, die Gemüsebrühe angießen, alles wieder aufkochen, dann mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. garen.
3. Den Seitan in mundgerechte Würfel schneiden, diese zum Gemüse geben und offen 10 Min. mitkochen. Mit Salz, Pfeffer und dem Zucker abschmecken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und hacken. Die Kartoffeln abgießen und mit der Petersilie bestreut zum Gulasch servieren.