

Rezept

Veganes Gulasch

Ein Rezept von Veganes Gulasch, am 08.06.2023

Zutaten

1 l Gemüsebrühe	200 g Sojawürfel (siehe Tipp)
400 g rote Paprikaschoten	200 g Tomaten
1 große Zwiebel	1/2-1 frische rote Chilischote (nach Belieben)
3 EL neutrales Pflanzenöl	3 EL Tomatenmark
3 EL Sojasauce	200 ml trockener Rotwein
50 ml Gurkensud (von den Gewürzgurken)	6 große Gewürzgurken
Salz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 320 kcal

Zubereitung

1. Die Brühe in einem Topf aufkochen und die Sojawürfel darin ca. 10 Min. garen.
2. Inzwischen die Paprika putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren, die Stielansätze und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch grob würfeln. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Chili waschen, putzen, halbieren und je nach gewünschter Schärfe mit oder ohne Samen fein würfeln.
3. Die Sojawürfel in ein Sieb abgießen, dabei die Brühe auffangen. Die Sojawürfel etwas abkühlen lassen und gut zwischen den Händen ausdrücken. Sie sollten so trocken wie möglich sein.
4. In einer großen beschichteten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Sojawürfel darin ca. 5 Min. bei großer Hitze scharf anbraten. Die Zwiebelwürfel hinzufügen und bei mittlerer Hitze in ca. 1 Min. glasig anschwitzen.
5. In einem weiten Topf den übrigen EL Öl erhitzen, die Sojawürfel-Mischung und das Tomatenmark hinzugeben und alles ca. 3 Min. anrösten, dann mit der aufgefangenen Brühe ablöschen. Sojasauce, Rotwein, Gurkensud und Chili (falls verwendet) zufügen und alles aufkochen. Tomaten und Paprika zugeben und alles ca. 25 Min. auf kleinster Hitze bei geschlossenem Deckel leise köcheln lassen.
6. Die Gurken würfeln und 5 Min. vor Ende der Garzeit zum Gulasch geben. Das fertige Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passen Nudeln oder Salzkartoffeln und Rotkohl.