

Rezept

Veganes Gulasch mit Sojafleisch

Ein Rezept von Veganes Gulasch mit Sojafleisch, am 25.04.2024

Zutaten

Für die Marinade

4 EL Sojasauce	2 EL Worcestershiresauce
50 g Tomatenmark	2 EL veganer Aceto Balsamico
2 EL Olivenöl	1 EL Senf
1 Msp. Sambal Oelek	2 TL Paprikapulver
Pfeffer	Salz
500 ml Wasser - heiß	250 g Sojafleisch

Für das Gulasch

200 g Zwiebeln	1 Paprika
1 Möhre	50 g Knollensellerie
3 EL Olivenöl	3 EL Tomatenmark
1 TL Paprikapulver	1 TL Majoran
1 TL Thymian	6 EL Weizenmehl
500 ml Gemüsebrühe	1200 ml Wasser
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal, 7 g F, 27 g EW, 28 g KH

Zubereitung

1. Alle Zutaten der Marinade verrühren. Das Sojafleisch zu der Marinade in die Schüssel geben und gut unterheben. Zum Ziehen abdecken und immer mal wieder durchrühren. Damit die Marinade besonders gut in das Sojafleisch einziehen kann, am besten über Nacht einweichen lassen.
2. Die Zwiebeln, Karotte und Sellerie in feine Würfel schneiden. Paprikaschote in feine Streifen schneiden.
3. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und darin die über Nacht eingelegten Sojawürfel samt eventuell vorhandener Restmarinade für 5 Minuten auf hoher Stufe anbraten.

4. Die Zwiebel- Karotte-, Sellerie- und Paprikawürfel hinzugeben und weitere 5 Minuten mitbraten. Dann den Herd auf mittlere Stufe herunterdrehen. Danach das Tomatenmark unterrühren, kurz anschwitzen lassen und die Knoblauchwürfel unterheben. Die Gewürze hinzugeben, kräftig unterrühren und kurz mitbraten. Dann das Mehl unterheben. Kurz ziehen lassen. Anschließend mit Gemüsebrühe ablöschen, kräftig umrühren und kurz köcheln lassen.
-
5. Das Gulasch nun etwa 30 Minuten zugedeckt bei kleiner Stufe köcheln lassen und das Wasser dabei portionsweise unterrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Dabei immer mal wieder kräftig durchrühren. Mit Salz und Pfeffer sowie nach Belieben mit den anderen Gewürzen abschmecken.