

Rezept

Veganes Kartoffelgulasch mit Pastinaken

Ein Rezept von Veganes Kartoffelgulasch mit Pastinaken, am 07.11.2024

Zutaten

1,25 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln	250 g Pastinaken (ersatzweise Petersilienwurzeln oder Möhren)
2 rote oder gelbe Paprikaschoten	2 grüne, gelbe oder rote Peperoni
2 Zwiebeln	5 EL neutrales Pflanzenöl zum Braten
2 EL Tomatenmark (60 g)	1 EL Dinkelvollkornmehl (ersatzweise Weizen- oder Roggenvollkornmehl)
150 ml trockener Rotwein	1 EL Sojasauce
Salz	1 TL rosenscharfes Paprikapulver
1/2 TL getrockneter Oregano	1/3 TL getrockneter Thymian
1 TL süßer Senf	1 TL Agavendicksaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Kartoffeln und Pastinaken schälen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. Die Paprikaschoten waschen, putzen und in 1 cm große Stücke schneiden. Die Peperoni längs halbieren und entkernen, Zwiebeln schälen und beides fein würfeln.
2. In einem weitem Topf 3 EL Öl erhitzen, Tomatenmark und Mehl darin unter Rühren 2 Min. bei mittlerer Hitze rösten. Dabei die Masse immer wieder mit einem Holzkochlöffel vom Topfboden lösen, damit sie gleichmäßiger bräunt und nicht anbrennt. 2 EL Öl und die Zwiebelwürfel dazugeben und ca. 1 Min. unter Rühren weiter anbraten, dann das Gemüse dazugeben.
3. Sofort mit Rotwein und 700 ml Wasser aufgießen und unter Rühren aufkochen lassen, sodass die Röstmasse vom Topfboden gelöst wird. Sojasauce, 3 TL Salz, Paprikapulver, Oregano und Thymian dazugeben und zugedeckt bei mittlerer Hitze in 15 - 20 Min. bissfest garen, dabei gelegentlich umrühren.
4. Mit Senf, Agavendicksaft und nach Belieben mit Salz abschmecken und auf der abgeschalteten Herdplatte 30 Min. offen ziehen lassen. Bei Bedarf vor dem Servieren noch mal kurz erhitzen.