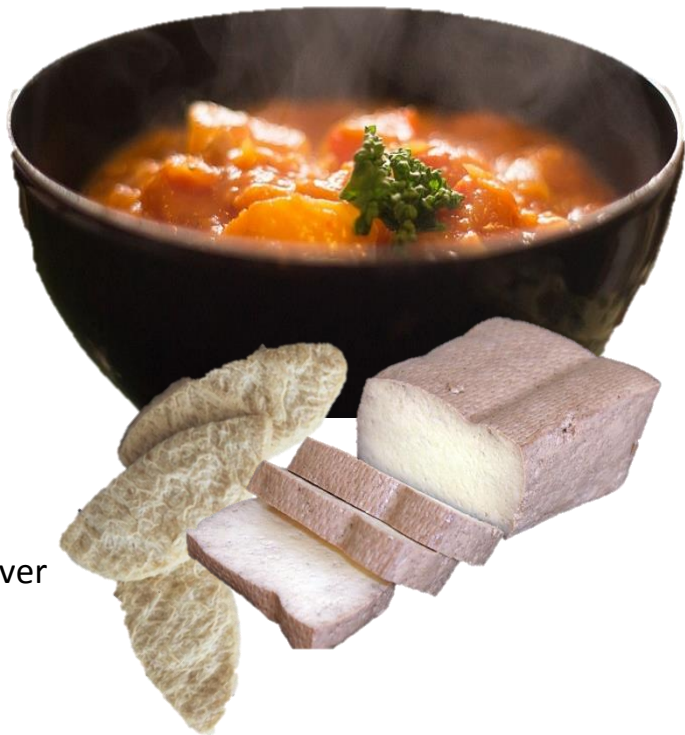


Veganes, Gluten freies Gulasch

Zutaten für 4 Personen

100 g Sojaschnetzel
200 g Gemüsebrühe
1 Dose Kidneybohnen (400 g)
200 g Räuchertofu, gewürfelt
1 Dose gehackte Tomaten (400 g)
2 Zwiebeln
5 Kartoffeln
1 rote und 1 gelbe Paprikaschote
3 Knoblauchzehen
1 Chili-Schote
3-4 EL Tomatenmark
Salz, Pfeffer, Majoran, Paprikapulver
1 Schuss Essig
Evtl. 1 Schuss Rotwein
Öl zum Braten
Wasser nach Bedarf



Knoblauch und Zwiebeln fein gehackt in etwas Öl dünsten. Gewürze sowie Kartoffeln und Paprikaschoten in Würfeln dazu geben. Etwas anbraten lassen, währenddessen gut umrühren und schließlich mit Essig und Rotwein ablöschen. Tomaten aus der Dose und Tomatenmark dazu rühren, mit Wasser aufgießen und ca. 30 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Sojaschnetzel 10 Minuten lang in Gemüsebrühe einweichen, gut ausdrücken und in Öl mit dem Räuchertofu anbraten. Beides zusammen mit den Bohnen ins Gulasch einrühren. Nach Belieben mit Salz und Gewürzen abschmecken.

Statt Sojaschnetzel und Räuchertofu kann auch Gemüse verwendet werden.

Unser Koch **Harald Amberger** wünscht Ihnen ein gutes Gelingen!