

Veganer Gulasch

Zutaten:

ca. 4 Esslöffel Rapsöl geschmacksneutral

300 g Sojaschnetzel

400 g Champignons,

je 2 Paprikaschoten gelb und rot,

2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen,

Salz, je 2 Teel. Paprika rosenscharf und edelsüß

1 Messerspitze Kumin, Chilipulver nach Geschmack, 2 Esslöffel Sojasoße, 700 g passierte Tomaten, 2 Esslöffel Tomatenmark, Sojasahne zum Verfeinern

Zubereitung:

Sojaschnetzel und ca. 4 Esslöffel Gemüsebrühe (Pulver) mit kochendem Wasser übergießen und mindestens 20 Minuten (besser ca. eine Stunde) stehen lassen.

Anschließend die Flüssigkeit ausdrücken. Die Schnetzel möglichst klein schneiden.

Dann 2 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Sojaschnetzel nach und nach mit den Gewürzen scharf anbraten.

Zum Schluss eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe hinzufügen und mit anbraten – dann mit passierten Tomaten ablöschen und etwas Sojasoße hinzufügen. Mit kochendem Wasser aufgießen und ca. 15. Minuten kochen lassen.

Champignons mit einer Zwiebel gut anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark hinzufügen und kurz mit anbraten. Mit etwas Sojasoße und Wasser ablöschen und zu den Schnetzeln geben. Die Paprikastücke auch kurz scharf anbraten und ebenfalls zu den Schnetzeln geben.

Alles zusammen ungefähr 5 Minuten kochen, ggf. nachwürzen und mit Sojasahne verfeinern.

Am besten schmeckt das Gulasch, wenn es einen Tag vor dem Verzehr zubereitet wird. Dann verschwindet der typische Sojageschmack.