

AKTIONSREZEPT



aus: köstlich vegetarisch, Ausgabe 4/2022 Genuss aus dem Garten



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen, Köln

Für 4 Portionen

Gulasch

400 g Räuchertofu
100 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
je 250 g rote und gelbe Paprika
200 g Champignons
450 g Tomaten
4 EL Bratolivenöl
3 EL Tomatenmark
3 EL Sojasoße
1 EL Apfeldicksaft
200 ml Gemüsebrühe
ca. 1 TL Paprikapulver rosenscharf (s. Tipp)
Salz
2 Lorbeerblätter
1 EL mittelscharfer Senf

Dilljoghurt

150 g vegane Joghurtalternative, z. B. auf Sojabasis
½ Bund Dill (ca. 10 g)
schwarzer Pfeffer
Außerdem
1 große Pfanne mit Deckel
300 g kurze Vollkornnudeln
Auf Wunsch
Dill für die Garnitur

Paprikagulasch mit Vollkornnudeln und Dilljoghurt

1. Für das Gulasch Tofu abtropfen lassen, ggf. trocken tupfen und 1,5 cm groß würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprika waschen, putzen, halbieren, entkernen und Hälften in 2 x 2 cm große Stücke schneiden. Pilze putzen, mit feuchtem Tuch säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln. Tomaten waschen, halbieren, Stielansätze entfernen und Hälften 2 cm groß würfeln. 2 EL Öl in großer Pfanne erhitzen und Tofu darin unter gelegentlichem Rühren 7 Minuten bei hoher Hitze anbraten. Inzwischen 2 EL Tomatenmark, 1 EL Sojasoße und Apfeldicksaft in kleiner Schüssel verrühren. Mischung unter den Tofu rühren und 1 Minute mitbraten. Tofu herausnehmen und zur Seite stellen. Pfanne ggf. säubern.

2. Restliche 2 EL Öl in derselben Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin 2 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Paprika und Pilze zugeben und 5 Minuten bei hoher Hitze mitbraten. Restlichen 1 EL Tomatenmark unterrühren und kurz mitbraten. Mit restlichen 2 EL Sojasoße und Brühe ablöschen. Tomaten, 1 TL Paprikapulver und ¼ TL Salz unterrühren. Lorbeerblätter zugeben, alles aufkochen und in geschlossener Pfanne 15 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.

3. Inzwischen Nudeln nach Packungsanleitung in ausreichend Salzwasser al dente garen. Für den Dilljoghurt Joghurtalternative in kleiner Schüssel glatt rühren. Dill kalt abbrausen, trocken schütteln, Spitzen und weiche Stiele abzupfen, fein hacken, unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Weiter für das Gulasch Lorbeerblätter entfernen, Tofuwürfel unterheben und erwärmen. Gulasch mit Senf, Salz, Pfeffer und ggf. Paprikapulver abschmecken. Nudeln in Sieb abgießen, abtropfen lassen und auf 4 tiefe Teller portionieren. Gulasch und je 1 Klecks Dilljoghurt daraufgeben und auf Wunsch mit Dill garniert servieren.

Dauer: ca. 50 Minuten (inkl. 5 Minuten Wartezeit)

Pro Portion: ca. 606 kcal | 2533 kJ | 32 g EW | 81 g KH | 19 g F | 5,5 BE

KÜCHEN-TIPP

➤ Noch deftiger schmeckt das Gulasch, wenn Sie geräuchertes Paprikapulver verwenden.



JETZT NEU:
bis 18.08.2022
im Handel

Lust auf mehr?

Die aktuelle Ausgabe, ältere Hefte und tolle Abo-Angebote finden Sie in unserem Online-Shop unter:

www.koestlich-vegetarisch.de