

VESTESSEN



HELLES GULASCH

ZUTATEN:

100g Soja-Würfel
30g Gemüsebrühe*
500ml Wasser
250ml Soja-Drink
2 große Gewürzgurken
1 Paprika (grün)
1 kleine Dose Champignons
10 EL Gewürzgurkensud
2 EL Speisestärke
Rapsöl

ZUBEREITUNG:

- 1) Soja-Würfel in eine Schüssel geben und mit der Gemüsebrühe bestreuen
- 2) Kochendes Wasser über die Soja-Würfel gießen und alles quellen lassen
- 3) Champignons in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen
- 4) Paprika entkernen und mit den Gewürzgurken in kleine Streifen schneiden
- 5) Rapsöl in einen Topf geben, so dass der Boden bedeckt ist und erhitzen
- 6) Soja-Würfel mit einem Schlitz-/Schaumlöffel aus der Flüssigkeit nehmen
- 7) Soja-Würfel kurz scharf im Rapsöl anbraten und Champignons dazugeben
- 8) Paprika- und Gewürzgurkenstreifen in den Topf geben und leicht anbraten
- 9) Das Brühen-Wasser vom quellen und den Gewürzgurkensud dazugeben
- 10) Deckel drauf und alles bei niedriger Temperatur 30 Minuten schmoren
- 11) Speisestärke im Reis-Soja-Drink verquirlen und unter rühren dazugießen
- 12) Wenn die Soße abgebunden ist, Herd ausschalten und Gulasch servieren

TIPP:

Als Beilagen eignen sich hervorragend Salzkartoffeln und Rotkohl!

* Ich verwende Naturata Classic-Gemüsebrühe, da dies eins der wenigen palmölfreien Produkte auf dem Markt ist! Eine Übersicht gibt es auf palmoelfrei.jimdo.com

Rezept, Fotos & Text © 2013 Nico Bänsch und VESTESSEN.jimdo.com