

# Rezept des Monats April

## Ungarisches veganes Gulasch



**für 4 Personen:**

**Zutaten:**

- 100 g Sojageschnetzeltes
- 600 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Sojasauce
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 1/2 TL Paprika rosenscharf
- 500 g Kartoffeln
- 3 Zwiebeln
- 100 g Champignons
- je 1 grüne und rote Paprikaschote
- 3 EL Öl
- 4 EL Tomatenmark
- 3 EL Mehl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Dose Pizzatomen
- 2 Lorbeerblätter
- 2 TL Dijon-Senf
- 1 TL Kümmelsamen
- 1 TL Majoran
- 1 Prise Zucker

Das Sojageschnetzelte in der Gemüsebrühe aufkochen, 10 Minuten quellen lassen, anschließend durch ein Sieb abschütten und gut auspressen.

Mit Sojasauce, Paprikapulver, Salz und Pfeffer herzhaft würzen.

Die Kartoffeln und Zwiebeln schälen, die Champignons putzen und mit den Paprikaschoten in mundgerecht große Stücke schneiden.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Zwiebeln darin bräunen.

Dann das Sojageschnetzelte mit dem anderen Gemüse dazu geben und knusprig anbraten.

Die Kartoffeln hinzufügen.

Das Tomatenmark einrühren und kurz mit anrösten. Alles mit Mehl bestäuben und kurz aufkochen lassen.

Mit der Brühe ablöschen.

Die Pizzatomen, Lorbeerblätter hinzufügen und mit Senf, Kümmelsamen, Majoran, Zucker, Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

**pro Portion:**

347 kcal, 20g Eiweiß, 10,5g Fett, 33g Kohlenhydrate