

Gulasch (1): 'klassisch' (Sojawürfel) mit Kartoffelklößen und Salat

Fleischersatz-Gericht

(Rezepte jeweils für 3-4 Personen)

Zutaten:

ca. 150 g Sojawürfel, 2 gr. Tomaten, 2 Zwiebeln, 3 Möhren, 1 Paprika, 2 Knoblauchzehen, 1 TL gek. Gemüsebrühe, 3-4 EL dunkle (!!) Sojasoße zum Marinieren;
1-2 Pk. Kloßpulver (od. 10-12 Kartoffeln); etwas Mehl, 2 EL Hefeflocken, 1/4 TL Zimt (!), evtl. 2-3 EL Ketchup, Paprika (scharf) od. Chiliflocken, 1 TL Liquid-Smoke, Öl z. Braten;
div. Salatzutaten, Gemüsezwiebel, Balsamico, Olivenöl, Salz, Pfeffer.

Zubereitung:

Sojawürfel mögl. 12 - 24 Std. marinieren (s. Extra-Rezept!), anschl. scharf anbraten;
kleingeschn. Gemüse separat scharf anbraten, würzen und zum Gulasch geben;
mit Mehl, Hefeflocken & Wasser Soße erstellen;
Klöße oder Salz- oder Pellkartoffeln herstellen
(Pellkartoffeln evtl. kleingeschnitten anbraten);
Salat erstellen: z.B. mit Zwiebel-Balsamico-Öl-Dressing;
alternativ: vegane Remoulade (selbstgemacht: s. Extra-Rezepte!) verwenden.

Variationen:

2 Pk. Fertig-Gulasch (z.B. Viana od. Veggie) - nur erhitzen, ansonsten weiter wie oben;
lecker: Croutons aus Körnerbrot in die Klöße einarbeiten; auch z. Überstreuen f. d. Salat;
alternativ: feine grüne Bohnen als Gemüse statt Salat.

Bemerkungen:

Uta: Kroatien 2014

Selbstgemachte Remoulade für die Salatsoße siehe Extra-Rezepte!

Marinieren der Sojawürfel siehe Extra-Rezepte!

Links:

Bilder:


