

Gulasch (2): Szegediner Gulasch (Sojawüffel) mit Salzkartoffeln

Fleischersatz-Gericht

(Rezepte jeweils für 3-4 Personen)

Zutaten:

200 g Sojawüffel (od. Sojaschnitzel); Zutaten für Marinade: s. Extra-Rezepte / s. Bem..
1-2 EL Tomatenmark, 1 Ds. geh. Tomaten, 8-12 Kartoffeln; 2-3 Paprika, 2 Zwiebeln
(beides grob geschn.), 2 Knoblauchzehen (auspressen, Reste später dazugeben),
400 g Sauerkraut, ca. 125 ml Sojasahne, Paprikagewürz (evtl. geräuchert),
1 TL Zucker*, Pfeffer, Chilipulver, Salz, Öl z. Braten.

Zubereitung:

Herstellung der Marinade: siehe Extra-Rezepte (vgl. Bem. unten);
Zwiebeln & Paprika leicht anbraten & mit 1/2 B. Wasser köcheln lassen (umrühren);
Sojastücke scharf anbraten & würzen, Tomatenmark untermischen;
Zwiebel-Paprika-Mischung, Tomatenstücke & Knoblauch dazu,
dann das Sauerkraut; mit Wasser auffüllen (auch den Soja-Sud mitverwenden!);
Chili, Salz, Paprika, Cayennepfeffer, Zucker dazu; dann die Sojasahne o.ä.
untermischen & nochmals kurz erhitzen.
Salzkartoffeln erstellen.

Variationen:

Alternativ zur Sojasahne: eine Mischung aus Seidentofu & Sojajoghurt od. veganem
'Sauerrahm' (z.B. Soyananda; Fa. Soyana) verwenden.

* alternativ: 2 EL Agavendicksaft.

Bemerkungen:

Uli: BGL 2014

[Siehe unsere 'Rezepte 03: Tipps & Beilagen, Soßen, Dips, Teige'](#).

Links:

[youtube: Szegediner Gulasch mit Sauerrahm_dieumsteiger.blogspot.de](https://www.youtube.com/watch?v=...)

[Veganes Gulasch mit Salzkartoffeln_http_nomoremainstream.files.wordpress.com](http://nomoremainstream.files.wordpress.com)

Bilder:

