

KARTOFFELGULASCH

mit roter Paprika und Sojageschnetzeltem

ZUTATEN (4–6 PORTIONEN)

150 g Sojageschnetzeltes, grob 5 EL Paprikapulver, süß

1 EL Tomatenmark

500 g Kartoffeln, festkochend

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen 2 rote Paprika

2 Karotten

1 TL Cumin

1 TL Cayennepfeffer

1 TL Majoran

400 g geschälte Tomaten, aus der Dose

400 ml Gemüsebrühe

1 TL Sirup nach Wahl

(z. B. Reis, Ahorn, Rübe ...) Öl zum Braten

Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die Sojaschnetzel nach Packungsanweisung einweichen, abtropfen lassen, ausdrücken und dann in einer Pfanne mit etwas Öl von allen Seiten anbraten, 1 EL Paprikapulver und das Tomatenmark dazugeben.
2. Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Paprika in Streifen und Karotten in Scheiben schneiden.
3. Etwas Öl in einem großen Topf auf mittlere Stufe erhitzen, Zwiebel und Knoblauch ein paar Minuten darin anschwitzen. Das restliche Paprikapulver, Cumin, Cayennepfeffer und Majoran hineingeben und 1–2 Minuten anbraten. Dann die Kartoffeln und Karotten dazu- geben, gut mischen, nochmal 1–2 Minuten mitbraten, danach mit den Tomaten und der Gemüsebrühe ablöschen, gut salzen und pfeffern und zum Köcheln bringen.
4. Nach etwa 15 Minuten Paprika, Sojaschnetzel und Sirup dazugeben, alles gut umrühren und 20–30 Minuten leicht köcheln lassen. Gegen Ende eventuell mit mehr Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Sobald sich die Kartoffelstücke leicht mit einem schar- fen Messer einstechen lassen, ist das Gulasch fertig.

Dazu Sojajoghurt mit etwas Zitronensaft und Salz anrühren, das draufgeben, so gut. Und Brot! Schmeckt am nächsten Tag übrigens noch besser.