

FAUSTFORMEL *System*

Vegetarisches Gemüse Gulasch



Für 2 Personen

Diese Rezept entspricht der Faustformel.

Zutaten

- 2 Handvoll grobe Sojaschnitzel
- 2 Zwiebel
- 2 Karotten
- 1 faustgroßes Stück Sellerieknolle
- 1 Zucchini
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL getrockneter Majoran

Anleitung

1. Die Sojaschnitzel mit kochendem Wasser übergießen und quellen lassen. (je nach Angaben auf der Packung, 10–30 Minuten).
2. Zwiebel in grobe Stücke schneiden und mind. 5 Minuten ruhen lassen. Währenddessen Karotten längs halbieren und dann quer in Stücke schneiden. Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Zucchini längs vierteln und dann quer in Stücke schneiden.

FAUSTFORMEL

System

3. Gemüse in ein wenig gutem Olivenöl („einmal um den Topf“) kurz anbraten.
4. Sojaschnetzel ausdrücken, zum Gemüse geben und kurz mit anbraten (Schnetzel sollen Farbe annehmen, damit sie Geschmack bekommen).
5. Reichlich süßes Paprikapulver, Salz, Pfeffer, Majoran, Lorbeerblatt und Tomatenmark dazugeben.
6. Mit heißem Wasser aufgießen, bis das Gemüse gerade bedeckt ist, und bei leichter Hitze köcheln lassen, bis die Schnetzel Geschmack angenommen haben und das Gemüse gar ist. Mit Salz, Pfeffer, Paprika abschmecken.
7. Wenn die Sauce zu dünn ist, mit etwas Speisestärke (Kartoffelmehl), in lauwarmes Wasser gerührt, binden. Man kann die Sauce aber auch einfach ein wenig einkochen lassen. Das Lorbeerblatt vor dem Servieren entfernen.