

Erdäpfel-Kürbis-Gulasch

Da sich langsam, aber sicher, der Herbst ankündigt, und sich die prallen, orangenen Dinger – Kürbis genannt – quasi überall anbieten, starten wir mit diesem Rezept (in)offiziell in die Kürbis-Saison! Wir lieben dieses Gulasch und können es euch aus diesem Grund nicht länger vorenthalten! Genießt es 😊



Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 40 Minuten Zubereitung

Zutaten für 2 Portionen

- 460g Hokkaido Kürbis entkernt und in Würfel geschnitten
- 460g festkochende Erdäpfel geschält und in Würfel geschnitten
- 1 große gelbe Zwiebel gewürfelt
- 1 große Knoblauchzehe fein gehackt
- 1 TL Kümmel ganz
- ¼ TL Kümmel gemahlen
- [1 ½ TL Majoran getrocknet](#)
- [2 TL Paprikapulver edelsüß](#)
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Lorbeerblatt
- 3 TL Gemüsebrühpulver
- 400ml Wasser
- 200g Räuchertofu abgetupft und in Würfel geschnitten
- ½ EL Tamari
- 50ml Sojasahne
- Salz, Pfeffer, Kräutersalz, Öl
- frische Petersilie gehackt

Allergiehinweise

- Glutenfrei

Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Die Zwiebel mit etwas Öl in einem großen Topf glasig braten. Die Erdäpfel dazugeben und für weitere 2-3 Minuten schmoren lassen.
2. Knoblauch, Kümmel, Majoran, Paprikapulver, Tomatenmark und Lorbeerblatt dazugeben und unter Rühren 1 Minute mitrösten.
3. Mit 400ml Wasser ablöschen, Röstaromen vom Topfboden lösen und mit Gemüsebrühpulver, Salz und Pfeffer würzen.
4. Das Gulasch zum Kochen bringen und zugedeckt für 5 Minuten köcheln lassen.
5. Dann den Kürbis dazugeben und weitere 10-12 Minuten, beziehungsweise bis das Gemüse gar ist, halb zugedeckt köcheln lassen. Ab und zu umrühren 😊
6. In der Zwischenzeit den Räuchertofu in etwas Öl von allen Seiten knusprig anbraten, mit Tamari ablöschen und zum Erdäpfel-Kürbis-Gulasch geben. Alles gut miteinander vermengen.
7. Mit Sojasahne verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Kräutersalz pikant abschmecken.
8. Mit frischer Petersilie bestreuen und servieren!

Tip: Das Gulasch schmeckt am besten, wenn man es am Vortag zubereitet und über Nacht im Kühlschrank ziehen lässt! 😊 Es schmeckt aber auch frisch gekocht hervorragend!



Rezeptbeschreibung

Wer nicht so auf Räuchertofu steht, kann zum Beispiel auch pflanzliche Würstchen, Seitan (Gluten) oder Kichererbsen verwenden. Wer es gern feurig hat, der kann sich frisches oder getrocknetes Chili reinmachen. Die Petersilie kann durch Koriander (wenn jemand von euch keine Geschmacksknospen besitzt 😊) ersetzt werden – not a Fan.

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto 😊

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik