

Szegediner Gulasch

In den kälteren Jahreszeiten gibt es unserer Meinung nach nichts Besseres als herzhaft-eintöpfige Gerichte. Diesmal wollen wir ein herrliches Gulasch mit euch teilen, das mit frischem Kraut zubereitet wird. Wir empfehlen euch, eine größere Portion davon zuzubereiten, denn am nächsten Tag schmeckt es noch besser!

Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungszeit:
 - ca. 60 Minuten Zubereitung

Zutaten für 4 Portionen

für die Sojawürfel:

- 100g Sojawürfel
- ca. 300ml kräftige Gemüsebrühe
- 2 EL Tamari
- etwas Öl

für das Gulasch:

- 1 große gelbe Zwiebel gewürfelt
- [2 EL Paprikapulver edelsüß](#)
- 2 EL Tomatenmark
- 150ml Rotwein
- 600g Weißkohl (Weißkohl) fein geschnitten oder gehobelt
- 2 große Knoblauchzehen fein gehackt
- 1 TL Kümmel ganz
- ½ TL Kümmel gemahlen
- 1 Lorbeerblatt
- [1 TL Majoran getrocknet](#)
- 6-8 Wacholderbeeren
- 400ml Gemüsebrühe
- 1 rote Paprikaschote in Streifen geschnitten
- 50ml Sojasahne
- Salz, [Pfeffer](#), 1 EL Tamari
- etwas Öl

für die Bratkartoffeln:

- festkochende Kartoffeln geschält
- vegane Butter
- Salz und [Pfeffer](#)

Allergiehinweise

- Glutenfrei



Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Zuerst die Sojawürfel mit heißer Gemüsebrühe übergießen und für 20-30 Minuten ziehen lassen. Öfter umrühren, damit sie die Flüssigkeit gleichmäßig aufsaugen. Nach der Ziehzeit die Würfel kräftig ausdrücken, die Brühe dabei auffangen und beiseite stellen.
2. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Sojaschnetzel rundum braun anbraten, mit Tamari ablöschen, aus der Pfanne nehmen und ebenfalls beiseite stellen.
3. In einem großen Topf die Zwiebel in wenig Öl glasig anbraten. Das Paprikapulver und das Tomatenmark untermengen und kurz mitrösten.
4. Mit dem Rotwein ablöschen und den Alkohol verkochen lassen. Dann das Weißkraut (Weißkohl) und den Knoblauch dazugeben.
5. Den Kümmel, das Lorbeerblatt, den Majoran und die Wacholderbeeren begeben und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
Mit Gemüsebrühe und der beiseite gestellten Brühe von den Sojawürfeln aufgießen.
6. Die geschnittene Paprikaschote zum Gulasch geben und alles mit halb geschlossenem Deckel für ca. 20 Minuten köcheln lassen.
7. In der Zwischenzeit die Kartoffeln weich kochen, abseihen und in veganer Butter von allen Seiten braun anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Zum Schluss die knusprig gebratenen Sojawürfel zum Gulasch geben, alles gut miteinander vermengen und nochmals 5 Minuten bei geringer Hitze mit Deckel ziehen lassen.
9. Das Krautfleisch mit Sojasahne verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Tamari würzig abschmecken. Das Lorbeerblatt entfernen und mit den Bratkartoffeln servieren!

Tip: noch schmackhafter ist das Szegediner Gulasch, wenn man es bereits am Vortag zubereitet und am nächsten Tag nochmals aufwärmt.



Rezeptbeschreibung

Wie der Name des Gerichts schon verrät, hat das Gulasch seinen Ursprung in Ungarn. Ihr könnt es natürlich auch traditionsgemäß mit Sauerkraut kochen. Als Beilage eignen sich Kartoffeln, Knödeln oder ein Gebäck eurer Wahl.

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

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik