

Gulasch mit Spiralnudeln

Wer liebt es nicht, das gute alte Gulasch? Damit für den Klassiker der österreichischen Küche keine Tiere mehr gezüchtet & getötet werden müssen, einigen wir uns darauf, dass wir zu pflanzlichen Alternativen wie Seitan, Erbsenprotein oder Soja greifen, okay? Super, vielen Dank für eure nickende Zustimmung & aktive Mitarbeit! Und es geht schon los...

Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 75 Minuten Zubereitung (ohne Marinierzeit)

Zutaten für 2-3 Portionen

für die Marinade:

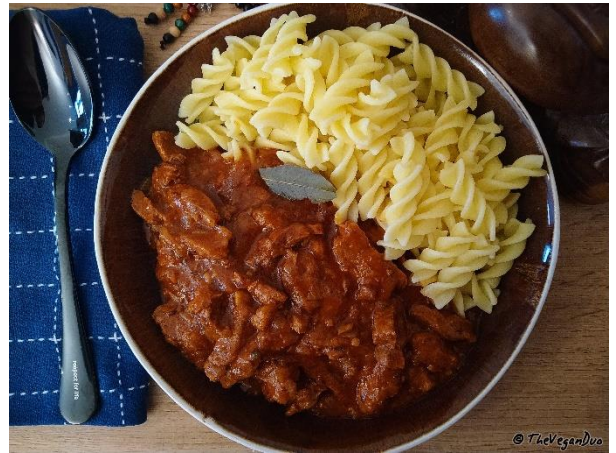
- 300ml heißes Wasser
- 1 TL gekörnte Gemüsebrühe
- 1 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 TL Paprikapulver scharf
- ¼ TL Paprikapulver geräuchert
- 2 TL Tomatenmark
- 1 EL Tamari
- ¼ TL Zwiebel granuliert
- ¼ TL Knoblauch granuliert
- 1 TL Ahornsirup
- 140g Sojaschnetzel
- Salz und Pfeffer

weitere Zutaten:

- 3 große gelbe Zwiebeln (ca. 300g) gewürfelt
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Paprikapulver edelsüß
- 1 gehäuften TL Kümmel ganz
- 1 TL Majoran getrocknet
- 1 große Knoblauchzehe fein gehackt
- 1 Lorbeerblatt
- 2 EL (glutenfreies) Mehl
- 600ml Wasser + 2 TL Essig
- 2 TL gekörnte Gemüsebrühe
- etwas Öl
- Salz, Pfeffer
- 250g (glutenfreie) Spiralnudeln nach Packungsanleitung gekocht

Allergiehinweise

- Glutenfrei



Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Alle Zutaten für die Marinade in einer großen Schüssel vermischen und zum Schluss die Sojaschnetzel dazugeben. Alles gut miteinander vermengen, abdecken und am besten über Nacht im Kühlschrank marinieren lassen.
2. In einem großen Topf etwas Öl erhitzen und die Zwiebeln mit einer Prise Salz auf kleiner Flamme goldbraun schmoren. Das dauert ca. 25-30 Minuten. Durch das langsame Braten werden die Zwiebeln besonders süß und das Gulasch umso schmackhafter!
3. In der Zwischenzeit die marinierten Sojaschnetzel samt Restmarinade in etwas Öl rundum leicht anbraten und beiseite stellen.
4. Sobald die Zwiebeln goldig sind, Tomatenmark, Paprikapulver, Kümmel, Majoran, Knoblauch und das Lorbeerblatt dazugeben und gut unterrühren.
5. Die Sojastücke und das Mehl ebenfalls mit in den Topf geben und mit der Wasser-Essig-Mischung ablöschen.
6. Das Gulasch mit Salz, Pfeffer und gekörnter Gemüsebrühe kräftig würzen und mit geschlossenem Deckel für ca. 30-35 Minuten köcheln lassen. Öfters umrühren, damit nichts anbrennt. 😊
7. Das Lorbeerblatt entfernen und das Gulasch mit den gekochten Spiralnudeln servieren!

Tipp: Bereitet das Gulasch nach Möglichkeit bereits am Vortag zu – aufgewärmt schmeckt es einfach nochmal besser!!!



Rezeptbeschreibung

Da sich mein Schatz Melanie zu 99 % glutenfrei ernährt, gibt es normalerweise die Spiralen zu dem Gulasch. Meine persönliche Präferenz ist aber frisch gebackenes Gebäck wie zum Beispiel eine Semmel, ein Mehrkornweckerl oder ein saftiges Bauernbrot – natürlich rein pflanzlich. Das Gericht schmeckt nach Rezeptanleitung schon super herzhaft & würzig, aber da ich es gerne sehr scharf mag, helfe ich da regelmäßig mit etwas Chili, Cayennepfeffer oder scharfem Paprika nach.

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

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik