

Gulasch - erwärmt das Herz und nicht das Klima

Zutaten für 4 Portionen:

1L Gemüsebrühe
200g Sojawürfel (als Trockenprodukt)
400g Paprikaschoten
200g Tomaten
1 kleine Stange Porree
2 Möhren
1 große Zwiebel
1 frische Chilichote (je nach Schärfe empfinden auch mehr)
3 EL Pflanzenöl
3 EL Tomatenmark
3 EL Sojasauce
200ml trockener Rotwein (gerne Weinreste, die nicht mehr getrunken werden möchten)
5 große Gewürzgurken
50ml Gurkensud (von den Gewürzgurken)
Salz und Pfeffer

Beilagen: Kartoffeln oder Kartoffelstampf (siehe Rezept Klima-Knollen), Rotkohl

Zubereitungs- und Garzeit: Ca. 60 Min.

1. Die Sojawürfel mit Gemüsebrühe übergießen und ca. 10 Min. quellen lassen.
2. Das Gemüse waschen, putzen und wie folgt bereitstellen:
Zwiebel und Möhren in kleine Würfel schneiden. Den Lauch in feine Ringe schneiden und die Paprika in ca. 1x1cm große Stücke schneiden. Tomaten grob würfeln und die Chili je nach gewünschter Schärfe mit oder ohne Samen fein würfeln. Die Gewürzgurken ebenfalls würfeln.
Tipp: Paprika nur außen waschen! Beim Waschen des Inneren werden viele Vitamine buchstäblich weggespült!
3. Die Sojawürfel in ein Sieb abgießen und die Brühe auffangen. Sojawürfel etwas abkühlen lassen und möglichst gut ausdrücken. Tipp: Zwei Küchenbretter nehmen, die Würfel dazwischen legen und dann zusammendrücken.
4. In einem großen Topf das Öl erhitzen und die Sojawürfel ca. 5-10 Minuten bei großer Hitze scharf anbraten. Die Zwiebel hinzugeben und 1 Min. glasig anschwitzen. Lauch, Chili und Möhren hinzugeben und ebenfalls mit anschwitzen.
Das Tomatenmark hinzugeben und ca. 3 Min. mit anrösten. Achtung: Das Gulasch bekommt seine Röstaromen durch das Tomatenmark. Also erst ablöschen, wenn das Mark bräunlich geworden ist!
5. Alles mit der aufgefangenen Brühe ablöschen und Gurkensud, Sojasauce und Rotwein hinzufügen. Alles aufkochen lassen und für 10 Min köcheln lassen. Paprika und Tomaten hinzufügen und weitere 10 Min bei geringer Hitze und geschlossenem Deckel köcheln lassen.
6. Die Gurkenwürfel zum Gulasch geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Noch einmal 5 Min. köcheln lassen.