



ALNATURA

Sinnvoll für Mensch und Erde

Rezeptidee

Veganes Pilzgulasch



Zutaten Für 4 Portionen

- 100 g feine Sojaschnetzel
- 2 Lorbeerblatt / -blätter
- 1 EL Ahornsirup
- 1 Prise(n) Salz
- 1 Prise(n) gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Bratöl
- 700 g Pilze
- 2 Zehe(n) Knoblauch
- 200 g Schalotte(n)
- 150 g Möhre(n)
- 3 EL Tomatenmark
- 250 ml trockener Rotwein
- 500 ml Gemüsebouillon (zubereitet)
- 10 Zweig(e) Thymian

Tipp: Lorbeerblätter und Thymianzweige mit einem Faden zusammenbinden. So kann man die Kräuter zum Schluss besser entfernen.

Zubereitung: 60 Min.

Gemüsebrühe und Sojaschnetzel vorbereiten: Sojaschnetzel mit 300 ml Gemüsebrühe aufkochen, 10 Min. quellen lassen und eventuell überschüssiges Wasser ausdrücken.

Pilze braten:

Inzwischen Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. 1 EL Öl in einen großen Topf geben, Pilze bei hoher Hitze anbraten, Knoblauch hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 5 Min. schmoren. Pilze aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

Gulasch zubereiten:

Schalotten schälen und vierteln. Karotten abwaschen, der Länge nach halbieren und in feine Streifen schneiden. 1 EL Öl in den Topf geben, darin bei hoher Hitze Schalotten anrösten, Karotten und Tomatenmark dazugeben und weiter schmoren. Sojaschnetzel und Pilze hinzufügen, mit 200 ml Gemüsebrühe und dem Rotwein ablöschen, dabei gut rühren, damit sich der Bodensatz löst. Thymianzweige und Lorbeerblätter hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup würzen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 30 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Vor dem Servieren Thymian und Lorbeerblätter entfernen.