

Veganes Gulasch mit Sojaschnetzen

– bekannt vom Herbsttreffen 2022

Zutaten für 10 Portionen:

Marinade:

- 120 g Sojasauce
- 70 g Worcestershiresauce
- 80 g Tomatenmark
- 50 g Balsamico
- 30 g Olivenöl
- 25 g Senf, mittelscharf
- 25 g Agavendicksaft, dunkel
- ½ TL Sambal Oelek
- 15 g Paprikagewürz, edelsüß
- 1 TL Paprikagewürz, rosenscharf
- ½ TL Pfeffer, weiß
- ½ TL Salz/Ursalz
- 850 ml Wasser - heiß
- 420 g Sojafleisch, Würfel - Trockengewicht

Gulasch:

- 300 g Speisewiebeln – gewürfelt
- 350 g Paprikaschoten, rot – gewürfelt
- 4 Stück Knoblauchzehen - gehackt
- 5 EL Olivenöl
- 125 g Tomatenmark
- 2 TL Paprikagewürz, edelsüß
- 1 TL Paprikagewürz, rosenscharf
- 2 TL Majoran, getrocknet und gerebelt
- 2 TL Thymian, getrocknet und gerebelt
- 100 g Weizenmehl, Type 405
- 850 ml veganer Rotwein, trocken - alternativ Kirschsafte
- 2 l Wasser
- 2 Prisen Rohrzucker
- Salz und Pfeffer - nach Belieben

Zubereitung:

- Die Zutaten für die Marinade in einer großen Schüssel mit einem Schneebesen vermengen, dann das trockene Sojafleisch unterheben.
- Das Sojafleisch mindestens 12 Stunden ziehen lassen, dabei alle 2 Stunden gut durchmischen.
- Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und das Sojafleisch samt Marinade scharf anbraten.
- Nach etwa 5 Minuten Zwiebeln und Paprika hinzugeben und weitere 5 Minuten scharf mitbraten.
- Dann den Herd herunterdrehen und Tomatenmark und Knoblauch unterheben.
- Gewürze hinzufügen und gut durchmischen, mit anbraten.
- Mehl hinzufügen und gut untermischen, kurz ziehen lassen
- Rotwein (Kirschsafte) hineingießen und gut umrühren
- Nun das Gulasch abgedeckt auf niedriger Stufe köcheln lassen und dabei das Wasser portionsweise hinzugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist, dann mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.