

Veganes Gulasch mit Spätzle und Rotkohl

 Alle Mengenangaben für 4 Personen

Marinade:


- 125 g Sojaschnetzel, grob
- 4 EL Sojasauce
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Olivenöl
- 1 ½ EL Balsamicoessig
- 1 EL Ahornsirup
- ½ TL Paprikagewürz, edelsüß
- ¼ TL Zimt (gemahlen)
- Etwas veganer Rotwein, trocken

Gulasch:

- 75 g Zwiebeln JUN-OKT
- 1 Knoblauchzehe
- 1 ½ EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- ¼ TL Paprikagewürz, edelsüß
- ½ TL Paprikapulver, geräuchert
- 1 Zimtstange
- 2 EL Speisestärke
- 225 ml veganer Rotwein, trocken
- 150 ml Orangensaft, frisch gepresst
- 25 g Zartbitterschokolade
- 200 ml Soja- oder Hafercuisine
- 25 g Johannisbeergelee
- Wasser nach Bedarf
- Salz, Pfeffer

Rotkohl:

- 750 g Rotkohl, gehobelt JUN-NOV
- ¾ TL Salz
- 2 EL Margarine
- 2 Zwiebel, gewürfelt JUN-OKT
- 1 großer Apfel AUG-NOV
- 150 ml Rotwein
- 3 EL Apfelessig
- 180 ml Apfelsaft
- 2 Lorbeerblätter
- Salz, Pfeffer
- ggf. Preiselbeeren oder Johannisbeermarmelade

 Vorbereiten: 10 min
+ mind. 6 Stunden Marinieren
Zubereiten: 10 min + 40 min Kochzeit

1. Sojaschnetzel nach Packungsanleitung in Gemüsebrühe oder Wasser mit Sojasauce zubereiten.
2. Marinade herstellen und Sojaschnetzel mehrere Stunden marinieren.
3. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden – Knoblauch aber erst später unterheben, damit er nicht verbrennt.
4. Das Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und darin die zuvor eingelegten Sojaschnetzel samt Marinade für 5 Minuten auf hoher Stufe scharf anbraten, zwischendurch immer mal wieder kräftig umrühren. Keine Sorge: Wenn sich etwas am Topfboden ansetzen sollte, lässt sich das spätestens wieder nach der Flüssigkeitszugabe gut lösen und einrühren.
5. Die Zwiebelwürfel hinzugeben und weitere 5 Minuten mitbraten. Den Herd auf mittlere Stufe herunterdrehen. Danach das Tomatenmark unterrühren, kurz anschwitzen lassen und die Knoblauchwürfel unterheben.
6. Paprika und Zimtstangen dazugeben. Kurz ziehen lassen. Anschließend mit dem Rotwein und Orangensaft vorsichtig ablöschen, kräftig umrühren und kurz simmern lassen.
7. Nun die Schokolade, die Pflanzencuisine sowie das Johannisbeergelee einrühren.
8. Das Gulasch nun ca. 30 Minuten zugedeckt bei kleiner Stufe köcheln lassen und das Wasser dabei portionsweise unterrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist (dabei bitte beachten: Das Gulasch dickt noch nach, besonders am nächsten Tag). Nach Belieben mit Salz, Pfeffer und ggf. Zimt abschmecken und mit Speisestärke andicken.

Rotkohl:

 Zubereiten: 15 min + 30 min Kochzeit

1. Rotkohl mit dem Salz verkneten.
2. Zwiebel in der Margarine in einem großen Topf anschwitzen. Rotkohl, in kleine Stücke geschnittenen Apfel, Wein, Essig und Saft zugeben und mit den Lorbeerblättern ca. 30 Minuten schmoren.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, evtl. noch Preiselbeeren oder Johannisbeermarmelade zum Verfeinern zugeben. Lorbeerblätter entfernen.

Dazu als Beilage Spätzle (400 g) servieren!

Hauptspeise