Seitan-Gulasch mit Kartoffeln

Zeit gesamt 40min



Zubereitungszeit 30min





Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, festkochend	800 g
Salz	
Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Paprika, rot	1 St.
Paprika, gelb	1 St.
Paprika, grün	1 St.
Seitan Grundrezept	600 g
Öl	4 EL
Paprika, edelsüß	1 TL
Rosmarin, getrocknet	0.5 TL
Thymian, gerebelt	0.5 TL
Lorbeerblätter, getrocknet	2 St.
Tomatenmark	2 EL
Tomaten, gehackt	400 g
Gemüsebrühe	400 ml
Petersilie, frisch	10 g
D((()	

Pfeffer, schwarz gemahlen

Zubereitung



- 1. Kartoffeln waschen, schälen und entsprechend der Größe achteln oder vierteln. Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und ca. 25 Min. weich garen.
- 2. Zwiebeln halbieren, schälen und grob würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Seitan in etwa 2 cm große Würfel schneiden oder zupfen.
- 3. In einem Topf Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Seitan darin 3–4 Min. anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika zugeben und weitere ca. 5 Min. braten. Paprikapulver, Rosmarin, Thymian, Lorbeer und Tomatenmark zugeben und ca. 3 Min. mitbraten. Mit stückigen Tomaten und Brühe auffüllen und ca. 10 Min. leicht köcheln lassen.
- 4. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Seitan-Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln abgießen und mit dem Gulasch auf Tellern anrichten, mit Petersie bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Hier findest du das Rezept zum Seitan selber machen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	576 kcal
Kohlenhydrate	62 g
Eiweiß	51 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	14 g