



Veganer Räuchertofu-Gulasch auf Fusilli

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salz

Zwiebeln, gelb 1 St.

Karotten 2 St.

Räuchertofu 350 g

Fusilli 500 g

Öl 3 EL

Weizenmehl, Type 405 2 EL

Paprikaschoten in Öl 680 g

Tomaten, passiert 150 g

Zucker

Pfeffer, schwarz gemahlen

Schnittlauch, frisch 10 g

Sojaghurt 4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, große Pfanne mit Deckel

1. In einem Topf 5 l Salzwasser auf hoher Stufe aufkochen. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Würfel schneiden. Karotten schälen, Enden entfernen und in kleine Würfel schneiden. Räuchertofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Fusilli für ca. 8 Min. al dente kochen.

2. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Zwiebel, Karotten und Räuchertofu darin ca. 3 Min. anbraten. Auf mittlere Stufe stellen, mit Mehl bestäuben, gründlich vermischen und ca. 2 Min. erhitzen. Anschließend Paprikaschoten in Öl und passierte Tomaten zugeben, verrühren und auf hoher Stufe aufkochen. Fusilli in ein Sieb abgießen und beiseitestellen. Räuchertofu-Gulasch auf mittlerer Stufe ca. 5 Min. köcheln. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Fusilli auf tiefe Teller verteilen, Räuchertofu-Gulasch daraufgeben und mit 1 EL Sojaghurt und Schnittlauch garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	831 kcal
Kohlenhydrate	117 g
Eiweiß	31 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	26 g