

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