

Veganes Pilzgulasch mit Kartoffeln

Zeit gesamt

1h



Zubereitungszeit 45min





Zutaten

für 4 Portionen

600 g
600 g
4 St.
4 St.
1 St.
800 g
5 g
5 g
2 EL
2 EL
200 ml
5 EL
1 L
10 g
200 g
1
4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf mit Deckel

- 1. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und vierteln. Karotten schälen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Kartoffeln schälen, waschen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Kräuter waschen und trocken schütteln.
- 2. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Pilze darin ca. 5 Min. kräftig anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Kartoffeln, Karotten und Kräuter zugeben und weitere ca. 2 Min. anbraten. Tomatenmark zugeben und ca. 1 Min. anrösten. Mit Rotwein und Sojasauce ablöschen und ca. 2 Min. einkochen lassen. Mit Brühe auffüllen und ca. 20–25 Min. bei niedriger Stufe köcheln lassen.
- 3. Inzwischen Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. In einer Schüssel Sojaghurt mit Schnittlauch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4. In einer Schüssel Speisestärke mit etwas Wasser verrühren, in das Gulasch rühren und weiter köcheln lassen. Veganes Pilzgulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern anrichten. Schnittlauchsojaghurt dazureichen und servieren!

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	470 kcal
Kohlenhydrate	77 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	7 g