

Zwiebelgulasch, vegan

8 Portionen

Zutaten Gulasch

- Tomaten, stückig 3 Dosen
- Zwiebeln 1,3 kg
- Räuchertofu 125 g
- Rotwein 250 ml
- Wasser / Brühe 500 ml
- Knoblauch 2 Zehen
- Wacholderbeeren 5 Stk
- Lorbeerblatt 2 Stk
- Kümmel 1 EL
- Rosenpaprika 2 EL
- Zitronenabrieb
- Apfelessig

Zutaten Semmelknödel

- Semmelknödel
- Knödelbrot von 10 Semmeln
- Zwiebel 1 große
- Sojamehl 40 g
- neutrales Pflanzenöl 40 ml
- Sojamilch 500 ml
- Petersilie gehackt ½ Bund

Zubereitung:

Für das Gulasch Zwiebeln grob schneiden (achteln) und mit Öl, Rauchpaprika und dem gewürfelten Räuchertofu in einem Topf anbraten. Wenn die Zwiebeln etwas Farbe bekommen haben, mit dem Rotwein ablöschen und mit Tomaten und der Brühe aufgießen und salzen. Knoblauch mit dem flachen Messer andrücken und zusammen mit Wacholderbeeren, Lorbeer und Kümmel in ein Tee-Ei geben. Zwiebelgulasch mit dem Tee-Ei mindestens zwei Stunden köcheln lassen bis die Zwiebeln zerfallen und sämig werden. Mit Zitronenabrieb, Rosenpaprika, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Semmelknödel eine große Rührschüssel mit dem Knödelbrot füllen. Das Sojamehl mit dem Pflanzenöl verrühren. Die Zwiebel würfeln und anschwitzen, 1 EL Salz dazugeben und mit der Sojamilch aufgießen. Sojamehl-Öl-Gemisch und die gehackte Petersilie dazugeben und verrühren. Die warme Flüssigkeit nun auf das Knödelbrot gießen, unterheben und durchziehen lassen. Knödel formen (100g pro Knödel), in gut gesalzenem, siedendem Wasser ca. 20 min garziehen lassen.

Quelle: Alois Bummer

Zum Grünen Zweig

Zweibrückenstraße 685

84028 Landshut

info@zumgruenenzweig.de

<https://zumgruenenzweig.de/>