



Veganes Gulasch mit Pfannenknödeln und Rotkraut



70 Min.



mittel



4 Personen



ohne Nüsse



zuckerfrei



Vegan

Schritt 1

Für den Gulaschsaft 2 Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, fein hacken und in 1 EL Rapsöl goldbraun braten. Tomatenmark und Paprikapulver hinzufügen und mit 125 ml Wein ablöschen. 3 Minuten köcheln lassen, mit 125 ml Wasser aufgießen, mit 1 Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer würzen und 20 Minuten köcheln lassen. Lorbeer entfernen und alles mit einem Stabmixer mixen.

Schritt 2

Tofu und Pilze in mundgerechte Stücke schneiden und mit Olivenöl anschwitzen. Mit Gulaschsaft aufgießen, etwas köcheln.

Schritt 3

Für die Knödel Lauch waschen und in feine Würfel schneiden. In 1 EL Rapsöl anschwitzen, mit der Hafermilch aufgießen. Kurz aufkochen und über die Brotwürfel gießen. Salzen, gut durchmischen und auskühlen lassen. Masse zu 8 Knödeln formen, in 1 EL Rapsöl von beiden Seiten goldbraun backen.

Schritt 4

Rotkraut vom Strunk befreien und in 2 cm große Würfel schneiden. Restliche Zwiebel schälen und ebenso in 2 cm große Würfel schneiden. Rotkraut- und Zwiebelwürfel im restlichen Rapsöl glasig anschwitzen. Mit restlichem Rotwein, Orangensaft und 125 ml Wasser aufgießen und mit Honig, restlichem Lorbeerblatt und Salz würzen. Apfel mit Schale grob reiben, Rotkraut beimengen und ca. 25 Minuten köcheln lassen. Eventuell abschmecken.

Zutaten

- ♥ 3 mittelgroße Zwiebeln
- ♥ 2 Knoblauchzehen
- ♥ 4 Esslöffel Rapsöl
- ♥ 1 Teelöffel Tomatenmark
- ♥ 1 Esslöffel edelsüßes Paprikapulver
- ♥ 250 ml Rotwein
- ♥ 2 Lorbeerblätter
- ♥ 200 g Räuchertofu
- ♥ 200 g Austernpilze
- ♥ 2 Esslöffel Olivenöl
- ♥ 100 g Lauch
- ♥ 400 ml Hafermilch
- ♥ 200 g vegane Weizenbrotwürfel
- ♥ 500 g Rotkraut
- ♥ 125 g Orangensaft
- ♥ 1 Esslöffel Honig
- ♥ 1 Apfel
- ♥ 1 Bund Schnittlauch
- ♥ optional etwas Sauerrahm

Schritt 5

Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Gulasch mit Rotkraut, Pfannenknödeln und optional einem Klecks Sauerrahm anrichten und mit Schnittlauch bestreut servieren.

 Salz

 Pfeffer