Mühle & Naturkost
P. Hirschmann
Irleshof 3, 92348 Berg
Tel. 09189 – 252, Fax 09189 - 9198

Soja-Gulasch

Ergibt ca. 4 Portionen. Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

1 Zwiebel	in kleine Stücke schneiden.
2 mittlere Kartoffeln	schälen und in kleine Würfel schneiden.
100 g grobe Sojaschnetzel	mit 200 ml Gemüsebrühe ca. 5 – 10 Minuten einweichen.
2 EL Rapsöl mit Buttergeschmack	in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig dünsten. Anschließend die Kartoffelstücke und die Sojaschnetzel dazu geben. Kurz anbraten. Mit
300 ml Wasser	und
300 ml Passata	aufgießen und nachstehende Gewürze zugeben:
1 EL Gemüsebrühe	
1 EL Paprika edelsüß	
1 EL Paprika geräuchert	
2 EL Majoran gerebelt	
½ TL Chiliflocken	
½ TL Pfeffer gemahlen	und ca. 20 Minuten köcheln lassen. Danach
1 ½ Paprikaschoten gemischt	in Würfel schneiden und zugeben . Alle Zutaten ca. 10 Minuten leicht köcheln lassen. Das Gulasch je nach Geschmack mit
Sauerrahm oder Schmand	abschmecken.

Tipp: Zum schärfen des Gulasch´s eignet sich hervorragend ein kleiner Schuss Hot Sauce. Die orientalische Würze gibt dem Gericht eine feine fruchtige Note.