



Veganes Schmorgulasch mit Kartoffel-Wedges

⌚ Preparation time: 30 minutes
Cooking time: 60 minutes
Total time: 90 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten für 4 Portionen

Für das Soja-Gulasch

- 150 g texturierte Sojastücke
- 800 ml Gemüsebrühe (Ihr könnt einfach eine Instant-Brühe anrühren)
- 100 g Zwiebel(n)
- 500 g Suppengemüse (fertig abgepackt im Supermarkt oder einzeln gekauft: 150 g Karotte(n), 100 g Lauch, 150 g Knollensellerie, eine Hand voll frische Petersilie)
- 150 g Steinchampignons
- 1 rote Paprika
- 2-3 EL Pflanzenöl (eventuell ein klein wenig mehr)
- 1 EL süßes Paprikapulver
- 1 halber TL [geräuchertes Paprikapulver](#) (*Amazon Affiliate-Link) oder etwas rosenscharfes Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Harissa (optional)
- Meersalz
- Pfeffer
- 1 EL Sojasoße
- 200 g Tomatenmark (bzw. 1 Tube)
- 500 ml Schwarzbier (Tipp einer Veggies-Leserin: Auch mit Malzbier schmeckt das Gulasch köstlich!)

Tipp: Wenn Ihr kein Schwarzbier habt oder verwenden möchtet, könnt Ihr das Gulasch auch mit einer Mischung aus 300 ml Gemüsebrühe und 200 ml Rotwein aufgießen oder nur Gemüsebrühe verwenden. Ganz wie Ihr mögt. Aber glaubt mir: Das Schwarzbier ist das absolute i-Tüpfelchen bei diesem Rezept. Das solltet ihr unbedingt probieren, auch wenn Ihr da vielleicht anfangs skeptisch seid!

Für die Rosmarin-Kartoffel-Wedges (4 Personen/ optional)

- 1 kg Drillinge (kleine Kartoffeln)
- 2-3 EL Olivenöl oder ein anderes Pflanzenöl
- 1 TL süßes Paprikapulver
- 0,5 TL Kreuzkümmel
- Eine große Prise Meersalz
- Optional: 1 kl. TL Harissa
- Zwei Zweige Rosmarin (ebenfalls optional)

Zubereitung (30 Minuten Arbeitszeit + 60-75 Minuten Schmorzeit im Ofen)

1. Zuerst bereiten wir die texturierten Sojastücke vor. Diese müssen vor der weiteren Verarbeitung kurz gekocht werden. Dafür 800 ml Gemüsebrühe (bzw. Wasser mit 1 EL Instant-Gemüsebrühe verrührt) aufkochen lassen. 150 g Sojastücke hinzufügen und 10-12 Minuten köcheln lassen. Achtung: Die kochenden Sojastücke sollte man im Auge behalten, denn diese schäumen gerne über (ähnlich wie Pasta beim Kochen). Die Brühe nach dem Kochen abgießen, die Sojastücke kalt abbrausen und in einem sauberen Küchenhandtuch gründlich trocken pressen.
2. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen.
3. Eigentlich ist dieses Ofen-Gulasch-Rezept sehr einfach. Man muss aber Einiges an Gemüse klein schnippeln. Diese Schnippel-Arbeit erledige ich, während die Sojastücke in der Gemüsebrühe köcheln. Aber danach kocht sich das Gulasch "quasi von alleine".
4. Schnippelarbeit: 100 g Zwiebel abziehen und würfeln. 150 g Karotte(n) waschen, halbieren und würfeln. 100 g Lauch waschen, halbieren und klein schneiden. 150 g Knollensellerie-Stück entrinden und klein schneiden. 150 g Champignons mit Küchenkrepp putzen und klein schneiden. 1 rote Paprika entkernen und klein schneiden. Eine Hand voll Petersilie waschen, trocken schütten und hacken.

5. Wenn das Gemüse klein geschnitten und die Sojastücke vorgekocht und trocken gepresst sind, können wir fortfahren:
6. In einer tiefen Pfanne 2 EL Pflanzenöl erhitzen. Die Sojastücke kräftig/scharf anbraten. Sie sollten rundum Farbe annehmen. Das dauert einige Minuten. Habt etwas Geduld.
7. 1 EL süßes Paprikapulver sowie 1 kl. TL geräuchertes (oder rosenscharfes) Paprikapulver, 1 kl. TL Kreuzkümmel, eine große Prise Harissa (optional), sowie kräftig Salz und Pfeffer dazu geben. Gewürze unterrühren und mit anbraten.
8. Das texturierte Soja mit 1 EL Sojasoße ablöschen. Dann das gesamte klein geschnittene Gemüse und die Pilzstücke dazu geben und weiter anbraten (nochmal ca. 5 Minuten). Bei Bedarf 2 EL Pflanzenöl zusätzlich dazu geben, damit die Zutaten besser braten.
9. 200 g Tomatenmark und eine Hand voll gehackte Petersilie untermengen und mit anbraten. Dann den gesamten Pfanneninhalt in eine große feuerfeste Auflaufform geben. 300 ml Schwarzbier anschütten, kurz durchrühren und das Gulasch bei 200 Grad Umluft für eine Stunde oder etwas mehr in den vorgeheizten Ofen geben. Ca. alle 15 Minuten einmal umrühren und nach und nach das restliche Schwarzbier aufgießen. Wenn Ihr mögt, könnt Ihr zusätzlich auch noch etwas Gemüsebrühe oder einfach Wasser angießen - je nachdem wie viel Flüssigkeit/Soße Ihr zum Gulasch haben wollt.
10. Nehmt das Gulasch nach rund einer Stunde Schmorzeit aus dem Ofen. Es ist jetzt servierfertig! Ihr könnt es mit gekochten Kartoffeln, Polenta, Nudeln oder Reis servieren. Ganz wie Ihr mögt! Ihr könnt es aber auch später oder am Folgetag nochmals erhitzen (Ich habe Kartoffel-Wedges mit Rosmarin zu diesem Gulasch gemacht -siehe weitere Arbeitsschritte unten)