



Veganes Gulasch

mit Rosenkohl & Spätzle

Marinade

- 80 ml Sojasauce
- 50 g Tomatenmark
- 1 EL Balsamico
- 1 EL Agavendicksaft
- 2 TL Olivenöl
- 1 TL Paprikagewürz
- 1 TL Zimt
- 1 TL Lebkuchengewürz
- 250 ml veganer Rotwein
- 250 ml heißes Wasser
- 250 g grobe Sojaschnetzel

Gulasch

- 2 Schalotten
- 1 rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 3 TL Stärke (z.B. Tapioka)
- 2 TL Tomatenmark
- 1 Zimtstange
- 1 Saftorange für Abrieb und Saft
- 1 EL Johannisbeergelee
- 30 – 40 g Zartbitterschokolade
- 100 ml Soja Sahne
- 200 ml Wasser
- Pfeffer
- einige Thymian Zweige

Marinade

- 80 ml Sojasauce
- 50 g Tomatenmark
- 1 EL Balsamico
- 1 EL Agavendicksaft
- 2 TL Olivenöl

Das Gemüse waschen, Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika entkernen und würfeln. Vom Rosenkohl das untere Ende und die äußeren Blätter entfernen, dann halbieren.

Wasser aufkochen und die Sojaschnetzel damit aufgießen. Sojasauce dazu geben und gelegentlich umrühren. Alle Zutaten für die Marinade verrühren und zu den Sojaschnetzeln geben. Mindestens 2 Stunden ziehen lassen.

Schalotte, Knoblauch und Paprika in einer tiefen Pfanne mit etwas Öl anbraten. Nach kurzem Anbraten die Stärke einrühren und die Sojawürfel samt Marinade unter zügigem Rühren hinzugeben. Mit Wasser, Saft und Abrieb der Orange und allen weiteren Gewürzen bei geschlossenem Deckel 30 Minuten bei niedriger Temperatur einkochen. Thymianzweige und Zimtstange vor der Servieren wieder entfernen.

Den Rosenkohl mit Öl, Balsamico und Agavendicksaft in einer Pfanne karamellisieren. Ich habe als Serviervorschlag Spätzle zu dem Weihnachtsgulasch gereicht. Als vegane und glutenfreie Variante passen aber auch Kartoffeln oder selbstgemachte Gnocchi gut. In diesem Fall die Spätzle erwärmen und alle Zutaten schließlich auf Tellern zusammenfügen und genießen.