



Gulasch

Zutaten:

100 g Sojawürfel
40 ml Öl zum Garen
40 ml Sojasauce
30 ml Worcestersauce
10 ml Balsamicoessig dunkel
10 g Kristallzucker
100 g Zwiebel
1 Stück Paprika rot
1 Zehe Knoblauch
20 ml Öl zum Garen
80 g Tomatenmark
40 g Weizenmehl glatt
120 ml Rotwein
500 ml Wasser
20 g Senf

Gewürze: Suppenwürze,
Paprika scharf und edelsüß,
Thymian, Majoran, Salz,
Pfeffer

Sojawürfel vorbereiten:

1. Wasser mit Suppenwürze aufkochen und die Sojawürfel (100 g) darin für 12 Minuten kochen.
2. Gekochte Sojawürfel händisch auspressen.
3. Sojawürfel in Öl zum Garen (40 ml), Sojasauce (40 ml) und Worcestersauce (30 ml) marinieren.
4. Abdecken und für 1 Stunde ziehen lassen.

Gemüse vorbereiten:

1. Zwiebel (100 g) und Knoblauch (1 Zehe) schälen. Paprika rot (1 Stück) waschen. Alles brunoise schneiden.

Gulasch herstellen:

1. Wasser (500 ml) mit 1,5 EL Suppenwürze und Senf (20 g) vermischen.
2. In einem Topf Öl zum Garen (20 ml) erhitzen und die Sojawürfel darin scharf anbraten.
3. Anschließend Knoblauch, Zwiebel und Tomatenmark (80 g) begeben und anbraten.
4. Mit Weizenmehl glatt (40 g) stauben und mit Rotwein (120 ml) ablöschen. Mit dem Wasser-Senf-Gemisch aufgießen.
5. Das Gulasch einmal aufkochen lassen und den Paprika hinzugeben. Für 30 Minuten köcheln lassen. Falls nötig mit Wasser aufgießen.
6. Mit Gewürzen abschmecken und binden. Anrichten.