

Kartoffelgulasch mit Tofu

Gulasch = Fleisch? Von wegen! Das Kartoffelgulasch mit Tofu zeigt, dass auch ein vegetarisches Rezept für Gulasch wunderbar schmecken kann!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 40 min

Koch/Backzeit: 45 min

Gesamtzeit: 1,4 h



Foto: Katrin Morenz

Zutaten

1 kg	Kartoffeln
4 Stk.	Paprikaschoten (gelbe und rote)
5 EL	Olivenöl
5 Stk.	Zwiebel
2 Stk.	Knoblauchzehe
1 EL	Tomatenmark
4 EL	Paprikapulver
1 EL	Balsamicoessig
1 EL	Majoran
1 EL	Kümmel
2 Stk.	Lorbeerblätter
800 ml	Gemüsebrühe
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Zucker
450 g	Tofu
1 Prise	Petersilie

Zubereitung

1. Für Kartoffelgulasch mit Tofu zunächst die Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 2 cm große

Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.

2. Paprika waschen, Kerne und Scheidewände entfernen und grob würfeln. 2/3 des Olivenöls in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Knoblauch dazugeben und mitdünsten lassen.
3. Mit Paprikapulver bestäuben und Tomatenmark unterrühren. Mit Essig ablöschen und mit Majoran, Kümmel und Lorbeerblättern würzen. Mit Gemüsebrühe auffüllen und alles ohne Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen.
4. Dann Kartoffeln und Paprika dazugeben und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Mit geschlossenem Deckel weitere 20 Minuten garen lassen.
5. In der Zwischenzeit die Petersilie waschen, trocken schleudern und fein hacken. Tofu würfeln. Restliches Olivenöl erhitzen und den Tofu darin goldbraun braten.
6. Tofu zum Gulasch geben und noch einmal 5 Minuten schmoren lassen. Mit Petersilie bestreuen, alles gut umrühren und sofort servieren.

Tipp

Zum Kartoffelgulasch mit Tofu schmeckt ein gemischter Salat.