



Veganes Kürbisgulasch



REZEPT

Zutaten für 2–3 Portionen:

500g Hokkaido-Kürbis
400ml Gemüsesuppe
200g Kartoffeln
150g Tofu
100ml Hafer- oder Soja-Kochcreme
100g Karotten
100g Gelbe oder rote Paprika
50g Zwiebel
10ml Olivenöl
Salz, Pfeffer, Thymian, Majoran, Paprikapulver, Kurkumapulver

Zubereitung:

Zwiebel schälen und fein hacken. Kartoffeln schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Hokkaido-Kürbis waschen, entkernen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Karotten und Paprika waschen, Paprika entkernen und fein würfeln. Tofu abtropfen lassen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Zwiebel in einem Topf mit Olivenöl glasig dünsten, Tofu und Gemüse zufügen und 1–2 Minuten unter ständigem Rühren anbraten. Mit Gemüsesuppe aufgießen, Thymian, Majoran, Paprikapulver und Kurkumapulver zufügen und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. Anschließend die Kochcreme zufügen, nochmal kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Statt Tofu kann man auch gegarte Kichererbsen oder Bohnen verwenden.