



Veganes Kartoffelgulasch



REZEPT

Zutaten für 2–3 Portionen:

500g Kartoffeln
500ml Gemüsesuppe
200g Tofu
100g Karotten
30g Tomatenmark
1 EL Olivenöl
1 Rote Zwiebel
Salz, Pfeffer, Thymian, Majoran, Paprikapulver

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in 1–2 cm große Würfel schneiden. Tofu abtropfen lassen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Karotten waschen, Enden abschneiden und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Anschließend die Kartoffeln, Tofu, Karotten und Zwiebel mit Olivenöl in einem Topf scharf anbraten, mit Suppe aufgießen, Tomatenmark und Gewürze zufügen und 20 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt leicht köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

Tipp:

Statt Tofu kann man auch Hülsenfrüchte, wie z.B. Linsen oder vorgegarte Bohnen verwenden.