

Veganes Kartoffelgulasch

Brennwerte	1260 kJ 301 kcal
Eiweiß	6,7 g
Kohlenhydrate	44,4 g
Fett	10,5 g

Vorbereitung	20 Minuten
Gesamtzeit	1 Stunde



Aromatisches Kartoffelgulasch ist ein wärmendes veganes Gericht, das Genuss und Nährwert vereint. Kartoffeln, Zwiebeln und Paprika liefern wichtige Nährstoffe. Deli Reform pflanzliches Schmalz Zwiebel sorgt für Würze ohne tierische Fette, während Majoran und Kümmel die Verdauung fördern.

Gulasch mal ganz anders!

In ein gutes Gulasch gehört Fleisch? Nicht unbedingt: Dieses vegane Kartoffelgulasch punktet mit seiner schnellen Zubereitung und dem würzigen Paprika-Geschmack. Die Zitronencreme verleiht dem Gericht eine besondere Frische. Ein köstliches Schmorgericht – mal ganz anders!

Veganes Kartoffelgulasch

ZUTATEN FÜR DAS KARTOFFELGULASCH:

1200 g Kartoffeln, vorwiegend festkochend
800 g Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
60 g Deli Reform rein pflanzliches Schmalz Zwiebel
2 EL Paprika-Tomatenmark (alternativ Tomatenmark)
2 EL Paprikapulver, edelsüß
1 EL Paprikapulver, geräuchert
20 ml Apfelessig
100 ml Sojasauce
1250 - 1500 ml Gemüsebrühe
1 TL Kümmel
1 EL Majoran, gerebelt
2 Lorbeerblätter
Je 2 rote & 2 gelbe Paprika
Salz und Pfeffer

SONSTIGE ZUTATEN

150 g veganer Schmand
1 Bio-Zitrone (Abrieb und Saft)
1 EL Ahornsirup
Glatte Petersilie zum Garnieren
Salz und Pfeffer
Optional 1 TL scharfes Paprikapulver

1 ZUBEREITUNG GULASCH

Für das Kartoffelgulasch die Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch ebenfalls schälen und fein würfeln. In einem Bräter das Deli Reform rein pflanzliche Schmalz zerlassen und die Zwiebeln sowie den Knoblauch darin glasig dünsten. Anschließend das Paprika-Tomatenmark (oder Tomatenmark), das edelsüße und das geräucherte Paprikapulver hinzugeben und kurz mitrösten.

Mit Apfelessig ablöschen, dann die Sojasauce zugeben und die Flüssigkeit stark einkochen lassen. Die Kartoffeln zugeben und mit der Gemüsebrühe knapp bedecken. Kümmel, Majoran sowie die Lorbeerblätter hinzufügen und alles etwa 30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Paprika entkernen und grob würfeln. Die Paprikastücke zum Gulasch geben und weitere 15 Minuten auf kleiner Flamme mitgaren, bis alles schön weich ist. Das Gulasch mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken.

2 ZUBEREITUNG ZITRONENCREME

Für die Zitronencreme den veganen Schmand mit etwas Zitronenabrieb und einem guten Spritzer Zitronensaft verrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 SERVIEREN

Zum Servieren das würzige Kartoffelgulasch in tiefe Teller füllen und mit einem Klecks Zitronencreme verfeinern, mit frisch gehackter glatter Petersilie garnieren.

Diese und weitere leckere Rezeptideen findest du auf:
<https://www.deli-reform.de/rezepte>