



veganes Gulasch

Zutaten

0.5 Pack Protein Chunks Schnitzel

1 Stück(e) rote Zwiebel

150 g Champignons

2 Stück(e) Spitzpaprika

4 Esslöffel Sojasauce

500 ml Wasser

2 Esslöffel Öl zum Anbraten

Gewürze zum Marinieren der Protein Chunks (wir empfehlen

Paprikagewürz, Tomatenmark, 1 kleine Zwiebel, Salz und Pfeffer)

Kochzeit: 45 min

Gesamtzeit: 45 min

Portionen: 2

Zubereitung

1.

Mariniere die Protein Chunks in deinen Lieblingsgewürzen (oder einfach in zum Gericht passenden). Wir nehmen für unser veganes Gulasch am liebsten geräuchertes Paprikagewürz, Tomatenmark,

1 kleine Zwiebel, keltisches Meersalz und Pfeffer. Das vermengen wir dann mit etwas Wasser, sodass eine dünnflüssige Würzpaste entsteht und marinieren die Protein Chunks darin.

2.

Schneide Zwiebeln und Pilze in dünne Scheiben und würfle die Paprika.

3.

Erhitze das Öl in der Pfanne und brate die Zwiebel glasig an. Gib dann die Paprika hinzu und brate sie mit.

4.

Gib die Pilze hinzu und lass sie kurz mitbraten. Brate zum Schluss die Protein Chunks inklusive der Marinade kurz mit an.

5.

Lösche alles mit Sojasauce und Wasser ab und lass dein veganes Gulasch auf niedriger Stufe mit Deckel mindestens 10 Minuten köcheln.

Govinda Geheimtipp: Das vegane Gulasch muss nicht ewig köcheln, doch es schmeckt besser, je länger es zieht.