ULTIMATIV VEGAN.

Tempeh-Gulasch mit Rotkohl und Sellerie

Ein kräftig abgeschmecktes, paprika-würziges Gulasch mit Tempeh, Sellerie und Rotkohl. Sämig, deftig und reich an pflanzlichem Eiweiss. Das Rezept wird besonders gut, wenn die einzelnen Komponenten nicht nur gar, sondern gezielt abgeschmeckt werden. Salz, Säure und Röstaromen am Schluss noch einmal bewusst ausbalancieren. Für 4–6 Personen ist das ein verlässliches Hauptgericht mit klaren Aromen und überschaubarem Aufwand. Die Gesamtzeit liegt bei etwa 45 Minuten; vieles davon läuft nebenbei.

4–6 Portionen | 45 Min. | 25 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 600 g Tempeh
- 2 Zwiebeln
- 2 rote Paprika
- 500 g Knollensellerie
- 300 g Rotkohl
- 2 EL Tomatenmark
- 2 TL Paprikapulver edelsüß
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Majoran
- 1 Lorbeerblatt
- 150 ml Rotwein (optional)
- 500 ml Gemüsebouillon
- 3 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

01 Tempeh in Würfel schneiden und in 1 EL Öl rundum goldbraun braten.

02 Herausnehmen, salzen.

03 Zwiebeln, Sellerie und Paprika würfeln, in 1 EL Öl 5 Min. anbraten.

04 Tomatenmark und Gewürze zugeben, 1 Min. mitrösten.

05 Mit Rotwein oder Bouillon ablöschen. Restliche Bouillon, Majoran und Lorbeer zugeben.

06 15 Min. köcheln lassen, dann Tempeh und feine Rotkohlstreifen einrühren.

07 Weitere 10 Min. schmoren, bis das Gemüse weich und die Sauce sämig ist.

08 Mit Salz und Pfeffer abschmecken.