# Rauchige Pilz-Seitan-Gulaschpfanne

Deftig, dunkel, rauchig. Diese Pfanne erinnert an klassisches Gulasch, nur komplett vegan und unglaublich aromatisch. Für kräftige Röstaromen braucht die Pfanne wirklich Hitze. Zutaten lieber portionsweise anbraten, damit sie Farbe bekommen und nicht im eigenen Saft weichdünsten. 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. | 27 g Protein | 100% vegan**

## Zutaten

- 500 g Seitan in Würfeln
- 400 g braune Champignons
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Majoran
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Sonnenblumenöl

## Zubereitung

01 Seitan scharf im Öl anbraten, herausnehmen, dabei kräftige Röstaromen entstehen lassen.

02 Zwiebeln, Knoblauch und Pilze kräftig rösten.

03 Tomatenmark und Paprikapulver einrühren, kurz rösten.

04 Seitan zurückgeben, mit Brühe ablöschen.

05 20 Minuten köcheln lassen, abschmecken.