Ungarisches Szegediner Gulasch mit Sauerkraut, Räuchertofu und Salzkartoffeln

Szegediner Gulasch ist ein beliebter Klassiker der mitteleuropäischen Küche. Charakteristisch sind die Kombination aus Sauerkraut, Zwiebeln, Paprika und einer kräftigen, leicht säuerlichen Sauce. In dieser veganen Variante übernimmt Räuchertofu die herzhafte Hauptrolle. Der Räuchertofu wird in grössere Würfel geschnitten und separat goldbraun angebraten. Dadurch erhält er eine feste Oberfläche und intensive Röstaromen. Zwiebeln, Knoblauch, Paprikapulver und Tomatenmark bilden die Grundlage der Sauce. Kümmel und Majoran sorgen für die typische deftige Würze. Das Sauerkraut wird mit Gemüsebouillon langsam geschmort. Zum Schluss verbindet eine pflanzliche Kochcreme die kräftige Paprikasauce mit der angenehmen Säure des Krauts. Der angebratene Räuchertofu wird erst gegen Ende untergehoben, damit er seine Struktur behält. Dazu werden festkochende Kartoffeln in Salzwasser gegart und mit frischer Petersilie serviert. Sie nehmen die cremige Sauce besonders gut auf und ergänzen das würzige Gulasch zu einer sättigenden Hauptmahlzeit. Dieses Gericht eignet sich hervorragend für die kältere Jahreszeit. Das Gulasch lässt sich gut vorbereiten und schmeckt nach erneutem Erwärmen besonders aromatisch.

4 Portionen | 65 Min. | 26 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 500 g Räuchertofu (in etwa 2 cm grosse Würfel geschnitten)
- 600 g Sauerkraut (Abtropfgewicht, möglichst naturbelassen)
- 250 g Zwiebeln (in feine Halbringe geschnitten)
- 3 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 1 rote Peperoni (etwa 180 g, in kleine Würfel geschnitten)
- 3 EL Rapsöl (2 EL für den Räuchertofu, 1 EL für das Gemüse)
- 2 EL Tomatenmark (zweifach konzentriert)
- 2 EL Paprikapulver edelsüss
- 0.5 TL Paprikapulver rosenscharf (nach gewünschter Schärfe)
- 1 TL Kümmelsamen (ganz oder leicht zerstossen)
- 1 TL getrockneter Majoran
- 2 Lorbeerblätter (vor dem Servieren entfernen)
- 400 ml Gemüsebouillon (heiss)
- 150 ml pflanzliche Kochcreme (ungesüsst, vorzugsweise auf Sojabasis)
- 1 EL Sojasauce (für zusätzliche herzhafte Würze)
- 1 TL Dijon-Senf
- 0.25 TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 0.25 TL Salz (nur bei Bedarf, da Sauerkraut, Bouillon und Tofu bereits Salz enthalten)
- 1000 g festkochende Kartoffeln (geschält gewogen)
- 2 TL Salz (für das Kochwasser)
- 15 g glatte Petersilie (fein gehackt)
- 80 g veganer Sauerrahm (optional, ausdrücklich pflanzlich)

Zubereitung

01 Räuchertofu vorbereiten: Den Räuchertofu mit Küchenpapier trocken tupfen und in etwa 2 cm grosse Würfel schneiden. Die Würfel sollen gross genug bleiben, um beim Schmoren ihre Form zu behalten.

02 Räuchertofu kräftig anbraten: 2 EL Rapsöl in einer grossen Bratpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Den Räuchertofu hineingeben und 7 bis 9 Minuten rundherum goldbraun anbraten. Dabei nur gelegentlich wenden, damit sich eine kräftige Kruste entwickelt. Anschliessend aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

03 Gemüse vorbereiten: Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Den Knoblauch fein hacken. Die rote Peperoni waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden.

04 Sauerkraut vorbereiten: Das Sauerkraut in einem Sieb abtropfen lassen. Falls es besonders sauer ist, kurz mit wenig kaltem Wasser abspülen und anschliessend ausdrücken. Lange Krautfäden nach Wunsch etwas kürzer schneiden.

05 Zwiebeln langsam anbraten: 1 EL Rapsöl in einem grossen Schmortopf erhitzen. Die Zwiebeln hineingeben und bei mittlerer Hitze etwa 7 Minuten anbraten, bis sie weich und leicht goldbraun sind. Regelmässig umrühren.

06 Peperoni und Knoblauch hinzufügen: Die Peperoniwürfel zu den Zwiebeln geben und weitere 4 Minuten anbraten. Den Knoblauch hinzufügen und etwa 30 Sekunden mitdünsten.

07 Tomatenmark anrösten: Das Tomatenmark unter das Gemüse rühren und ungefähr 1 Minute anrösten. Es soll etwas dunkler werden und sein volles Aroma entwickeln.

08 Paprikagewürze einarbeiten: Die Hitze reduzieren. Edelsüsses und rosenscharfes Paprikapulver, Kümmel und Majoran hinzufügen. Alles etwa 20 Sekunden verrühren und unmittelbar danach mit etwas Gemüsebouillon ablöschen. Paprikapulver darf nicht verbrennen, da es sonst bitter wird.

09 Sauerkraut hinzufügen: Das abgetropfte Sauerkraut in den Topf geben und sorgfältig mit der gewürzten Zwiebelmischung vermengen. Die Lorbeerblätter hinzufügen.

10 Gulasch aufgiessen: Die restliche Gemüsebouillon dazugiessen. Sojasauce und Dijon-Senf einrühren. Alles aufkochen und anschliessend die Hitze reduzieren.

11 Sauerkraut schmoren: Das Gulasch zugedeckt etwa 25 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze sanft schmoren lassen. Zwischendurch umrühren. Das Sauerkraut soll weich werden, aber noch eine angenehme Struktur behalten.

12 Kartoffeln vorbereiten: Während das Gulasch schmort, die Kartoffeln schälen und je nach Grösse halbieren oder vierteln. Möglichst gleich grosse Stücke schneiden, damit sie gleichzeitig gar werden.

13 Salzkartoffeln kochen: Die Kartoffeln in einen Topf geben und knapp mit kaltem Wasser bedecken. 2 TL Salz hinzufügen und aufkochen. Anschliessend bei mittlerer Hitze etwa 18 bis 22 Minuten sanft garen, bis sie sich mit einem Messer leicht einstechen lassen.

14 Kochcreme einrühren: Nach der Schmorzeit die pflanzliche Kochcreme in das Gulasch geben und gründlich unterrühren. Ohne starkes Kochen weitere 3 Minuten erwärmen, bis sich eine gleichmässig cremige Paprikasauce gebildet hat.

15 Räuchertofu unterheben: Die angebratenen Räuchertofuwürfel zum Gulasch geben und vorsichtig unterheben. Weitere 4 bis 5 Minuten sanft erhitzen, damit der Tofu die Aromen aufnimmt. Nicht kräftig kochen.

16 Gulasch abschmecken: Die Lorbeerblätter entfernen. Das Gulasch mit schwarzem Pfeffer und bei Bedarf wenig Salz abschmecken. Ist die Sauce zu dick, esslöffelweise etwas Wasser hinzufügen. Ist sie zu dünn, einige Minuten offen einkochen lassen.

17 Kartoffeln fertigstellen: Die vollständig gegarten Kartoffeln abgiessen und im warmen Topf etwa 1 Minute ohne Deckel ausdampfen lassen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Hälfte über die Kartoffeln geben.

18 Gulasch anrichten: Das Szegediner Gulasch auf vier vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Dabei darauf achten, dass jede Portion reichlich Sauerkraut, cremige Paprikasauce und goldbraune Räuchertofuwürfel enthält.

19 Mit Salzkartoffeln servieren: Die Salzkartoffeln neben dem Gulasch anrichten. Nach Wunsch jeweils einen kleinen Klecks veganen Sauerrahm auf das Gulasch geben. Mit der restlichen Petersilie bestreuen und sofort servieren.