

Rauchige Pilz-Seitan-Gulaschpfanne



➤ Beschreibung

Deftig, dunkel, rauchig. Diese Pfanne erinnert an klassisches Gulasch, nur komplett vegan und unglaublich aromatisch.

➤ 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

1. Seitan scharf im Öl anbraten, herausnehmen.
2. Zwiebeln, Knoblauch und Pilze kräftig rösten.
3. Tomatenmark und Paprikapulver einrühren, kurz rösten.
4. Seitan zurückgeben, mit Brühe ablöschen.
5. 20 Minuten köcheln lassen, abschmecken.

► Zusatzinfos

- Sehr fleischige Konsistenz
- Ideal mit Polenta, Blumenkohlpuée oder einfach ohne Beilage

Erstellt mit der ZUTATO-App

