

# Tofu-Pilz-Gulasch mit Rotweinbratensauce (vegan)



In letzter Zeit war ich ziemlich uninspiriert, was das Kochen und sogar das Backen angeht. Ich war froh, wenn ich es jeden Tag hinbekam, mit irgendeiner warmen Mahlzeit zuzubereiten. Ausgefallenes war nicht darunter.

Heute hatte ich jedoch Zeit und Muse und habe mir ein echtes Sonntags-Festessen gekocht: Veganes Gulasch mit Tofu, Pilzen und einer veganen Rotweinbratensauce. Solch eine Sauce hatte ich schon ein, zwei Mal improvisiert, zum Beispiel zu [\(veganen\) Spätzle](#) oder kalten Fleischresten ohne Sauce.

Ich finde sie unglaublich lecker und mit ihren umami-Noten aus geröstetem Gemüse und Sojasauce kann sie meiner Meinung nach durchaus mit fleischigen Saucen mithalten. Wer mag, passiert sie nach dem Pürieren noch durch ein Sieb und dickt sie dann mit der Stärke an.

Das Gulasch lässt sich sicher auch mit getrockneten, eingeweichten und gut abgetupften Sojabrocken oder auch Seitan zubereiten. Das Gericht ist auch prima geeignet, wenn Gäste kommen, denn wenn es eine Weile durchziehen kann und dann noch mal kurz erhitzt wird, können die Aromen noch eine Weile ins Tofu einziehen und sich miteinander verbinden.



Natürlich kann man dazu alles essen, was schmeckt: Salzkartoffeln, Nudeln, Brot oder Knödel.

### **Für 2–4 Portionen:**

#### Sauce:

$\frac{1}{2}$  große gelbe Gemüsezwiebel, gewürfelt  
1 kleine Karotte, gewürfelt  
2 Blätter Lauch, klein geschnitten  
3 EL Öl  
1–2 Knoblauchzehen, grob gehackt  
2 EL Tomatenmark  
200 ml Rotwein  
200 ml Wasser  
1 gehäufter TL Gemüsebrühpulver  
1 gehäufter TL Stärke + etwas kaltes Wasser  
Pfeffer  
(Chilisauce oder -flocken)

#### Gulasch:

400 g Tofu natur  
4 EL Öl  
 $\frac{1}{2}$  große gelbe Gemüsezwiebel, in Ringen  
400 g Champignons, je nach Größe halbiert oder geviertelt  
2 geröstete und in Essig eingelegte Paprikastücke, gehackt  
Salz, Pfeffer

Für die Sauce das Gemüse vorbereiten und Wein, Wasser und Gemüsebrühpulver in einem Messbecher verrühren. In einem großen, weiten Topf das Öl erhitzen und das Gemüse darin kräftig anbraten, bis sich Röstaromen entwickeln. Dann den Knoblauch sowie das Tomatenmark zufügen und ebenfalls kurz anrösten. Mit dem Weinmix ablöschen und alles aufkochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen, alles mit dem Mixstab fein pürieren und wieder auf den Herd stellen. (Nach Belieben noch durch ein Sieb passieren.) Die Stärke mit dem Wasser anrühren, mit dem Schneebesen in die Sauce rühren und alles unter

ständigem Rühren (Achtung – die Sauce blubbert!) andicken. Die Sauce dann zugedeckt beiseitestellen.

Für das Gulasch den Tofu mit den Händen in gulaschgroße Stücke brechen und mit einem Tuch trocken tupfen.

In einer großen beschichteten Pfanne das Öl erhitzen, das Tofu hineinlegen und bei mittlerer bis hoher Hitze so lange braten, bis es knusprig goldbraun ist. Dann wenden und von allen Seiten ebenfalls knusprig braten. Dann das Tofu aus der Pfanne nehmen und die Zwiebel anbraten. Wenn sie fast weich ist, die Pilze dazugeben und alles braten, bis das Gemüse gar ist. Dann die Sauce und die Paprika darüber geben, alles vermischen und noch kurz heiß werden und durchziehen lassen. Mit Pfeffer und nach Belieben mit Chili abschmecken.



Ich habe heute nur geröstetes Brot dazu gegessen, aber mit Kartoffelknödeln stelle ich mir das Gericht absolut fantastisch vor. Schon pur mit Brot war es eine wahre Schlemmerei!

Habt ihr schon mal veganes Gulasch gekocht? Wie war eure Erfahrung?

Und falls nicht, hoffe, ich dass ihr jetzt Lust und Appetit habt, es mal auszuprobieren und wünsche euch gutes Gelingen und einen genussvollen Sonntag!

Eure Judith

---

**Pasta mit herzhafter  
Cashewsauce & gebratenen  
Pilzen**



Frohe

Ostern wünsche ich euch allen!

Ich hoffe, ihr verbringt ruhige Tage mit euren Lieben und teilt viele genussvolle Momente!

Übers Osterwochenende habe ich nicht sehr viel unternommen. Trotzdem ging die Zeit mit etwas Gartenarbeit, ausgedehnten Spaziergängen in der Sonne und gemeinsamem Kochen und Backen recht schnell vorüber.

Morgen beginnt schon wieder der Alltag und da werde ich wieder weniger Zeit und Motivation fürs Kochen haben. Umso besser, dass ich ein neues, super schnelles und einfaches Lieblings-Pasta-Rezept ausprobiert habe!

Das Rezept stammt von Blogger-Kollegin Janine (Blog „[Genuss des Lebens](#)“) bzw. aus dem Buch „[Die 100 besten Rezepte der besten Foodblogger](#)“, das kürzlich bei Callwey erschienen ist. Alle Rezepte stammen aus dem [Rezeptebuch.com-Award 2021](#). Ich freue mich unglaublich, dass ich mit 2 Naschkatzen-Rezepten vertreten bin! Das Buch ist super schön gestaltet und alle Rezepte klingen so fantastisch.

Da finden sich herzhafte und süße Rezepte, Getränke, Brote, ... Für jeden Geschmack ist etwas dabei. Ob Fisch, Fleisch oder vegan, jede/r sollte bei dieser vielfältigen Auswahl fündig werden.

Viele Blogger-Kollegen und -Kolleginnen waren mir bereits bekannt, aber einige neue durfte ich dank des Buches kennen lernen, denn jede/r wird kurz vorgestellt und das Buch lädt ein, auf den Blogs und sozialen Seiten zu stöbern.



Naschkater und ich haben uns vor Ostern einen langgehegten Traum erfüllt und uns einen Hochleistungsmixer zugelegt. Damit

mache ich nun selbst Mandel- oder Nussmus, Kater mixt seine geliebten Smoothies und ich kann jetzt im Knopfumdrehen diese köstliche Pastasauce aus Cashewkernen zubereiten.

**Für 2 Personen:**

200–300 g Pasta (Rigatoni)

Salz

Sauce:

200 g Cashewkerne, in Wasser eingeweicht

2 Knoblauchzehen

2 TL Gemüsebrühpulver

2 gestr. TL Knoblauchpulver

1 TL gelbes Raz el hanout

1 TL Kurkuma

1 EL Hefeflocken

1 Prise Chiliflocken (nach Belieben)

Pfeffer

**Topping:**

Glatte Petersilie, gehackt

200 g Champignons

Olivenöl

Chiliflocken zum Garnieren (nach Belieben)

Einen großen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Salz und die Pasta hineingeben und nach Packungsanweisung al dente kochen (ca. 14 Minuten).

In der Zwischenzeit alle Zutaten für die Sauce in einen Mixer geben (oder in einem geeigneten Gefäß mit dem Pürierstab mixen) und zu einer glatten Sauce verarbeiten. Mir war sie etwas zu dick, deswegen habe ich ein paar EL Nudelkochwasser eingerührt.

Die Pilze putzen, in Scheiben schneiden und in etwas Öl anbraten.

Die Pasta abgießen, mit der Sauce vermischen und auf Teller verteilen. Die Pilze darüber verteilen und jede Portion mit gehackter Petersilie und einigen Chiliflocken bestreuen.

Wir fanden diese Pasta fantastisch und werden sie sicher noch

ganz oft zubereiten. Die Mengen hatte ich direkt verdoppelt – Naschkater und ich sind erstens verfressen, lieben zweitens Reste (falls denn mal welche übrig bleiben) und drittens liebe ich Sauce – viel Sauce! =)

Ich hoffe, diese Pasta ist auch was für euer Alltags-Repertoire und wünsche euch einen guten Start in die ostergekürzte Woche!

Eure Judith

*\*unbeauftragte Werbung in Form von Blog-Nennung und Buchvorstellung\**

---

## **Gnocchetti mit Radieschen-Pesto, Radieschen und Pilzen**



Samst

ags kaufe ich immer gerne auf dem winzig kleinen Markt um die Ecke ein. Er besteht aus 2 Marktständen und man bekommt dort frischstes Obst und Gemüse direkt vom Erzeuger. Am Biostand meines Vertrauens gab es letzte Woche wunderbare Radieschen. Das Bündel hatte noch ganz frisches Blattgrün und ganz spontan entschloss ich mich, daraus ein Pesto zu machen.

Habt ihr schon mal Radieschengrün verwendet? Die Blätter sollen viel nährstoffreicher und gesünder sein, als die Radieschen selbst und ich finde, wenn man das Pesto anständig würzt, schmeckt es fantastisch! Sehr grün, leicht herb und absolut nach Frühling!



Außer dem bin ich großer Fan davon, möglichst keine Lebensmittel (oder Teile davon) zu verschwenden und mit dem Pesto aus dem

Grün der Radieschen hatten wir dann sogar noch eine vollständige Mahlzeit gewonnen. Naschkater war begeistert und so saßen wir letzten Sonntag auf dem frisch begrünten Balkon, bewunderten unsere Erdbeerpflanzen beim Blühen und genossen unsere Gnocchetti mit Pesto, Pilzen und Radieschen.

### **Für 2 Personen:**

200-250 g Gnocchetti (z.B. von Rummo)

#### Pesto:

Blätter von 1 großen Bündel frischer Radieschen

1 große (oder 2 kleine) Knoblauchzehen

Olivenöl

2 EL Nährhefeflocken

1 EL gemahlene Nüsse (oder Nüsse nach Geschmack)

Chiliflocken (nach Belieben)

Salz, Pfeffer

#### Servieren:

4 kleine Champignons, in hauchdünne Scheiben geschnitten

2-4 kleine Radieschen, in hauchdünne Scheiben geschnitten

Sesam, leicht geröstet

Fleur de Sel

(oder statt Sesam und Salz: Gommasio)

Das Grün der Radieschen waschen, grob zerkleinern und in den Blitzhacker oder Mixer geben. Etwas Öl, Hefeflocken, Knoblauchzehen und Nüsse dazugeben und alles zu einem cremigen Pesto mixen. Wenn ihr das Pesto direkt verwendet, nach Belieben weiteres Öl dazu geben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Man kann es später auch mit ein wenig Kochwasser der Pasta verrühren. Mit Salz und Pfeffer und nach Belieben mit etwas Chili abschmecken.

[Zum Aufbewahren (1-2 Tage) fülle ich das Pesto in ein passendes Schraubglas, glätte die Oberfläche und gieße noch etwas Öl darauf, sodass die Oberfläche gerade so bedeckt ist, und stelle es in den Kühlschrank.]

Die Gnocchetti in reichlich Salzwasser al dente kochen, abgießen (dabei etwas Kochwasser auffangen) und wieder in den

Topf geben. Das Pesto, die Champignons und die Radieschenscheiben dazugeben und alles vermischen. Nach Belieben etwas Nudelwasser zufügen, damit alles cremiger wird. Auf Teller verteilen und mit Sesam und Fleur de Sel (oder Gommasio) bestreuen und servieren.



Jetzt, wo Saison ist (und wenn man kein schönes Radieschengrün

bekommt) kann man das Ganze natürlich auch super mit Bärlauch machen. Zum würzig-erdigen Bärlauch passen Pilze und knackige Radieschen sicher genauso gut.

Habt ein genussvolles Wochenende und macht es euch schön!  
Eure Judith

---

## Festlich: Wintersalat mit Orange, Fenchel, Pilzen & Spezialdressing



Weihnachten rückt mit großen Schritten näher und schon jetzt wird bei uns sehr viel gefeiert. Ein Geburtstag reiht sich an den

nächsten und ich komme dieses Jahr wohl nicht mehr groß zum Backen. Dafür hat Naschkater gestern gebacken. Falls ich noch Zeit finde, seine Werke zu fotografieren, gibt es Magenbrot und unfassbar mürbe Anisplätzchen.

Ich habe heute mal wieder was Herzhaftes für euch. Und im Hinblick auf die Festtage, an denen man ja oft etwas Neues oder Besonderes zubereitet, möchte ich euch diesen bunten Wintersalat mit Orange, Fenchel, Pilzen und einem ganz besonderen Dressing nicht vorenthalten. Die Soße haben meine Ma und ich letztes Wochenende nach dem Rezept einer Freundin gemacht, als wir zu einer Feier einen Salat mitbringen sollten.



Die Zubereitung ist absolut simpel – man wirft alles in einen Becher und mixt es. Das Ergebnis ist eine köstliche, hocharomatische Soße, bei der keine Zutat vorschmeckt, die

einen Salat aber zu etwas ganz Besonderem macht.

Generell liebe ich es seit einigen Monaten, mir ganz fein Fenchel in den Salat zu schneiden. Im Herbst nehme ich auch gerne Apfelscheiben dazu, zurzeit stehen Orangen bei mir hoch im Kurs. Und Champignons sind sowieso fast immer dabei. Zusammen mit ein paar gerösteten Kernen, Nüssen oder Mandeln wird ein Salat so ganz schnell zu einer tollen Mahlzeit und einem Genuss für Augen und Gaumen!

**Für 2–3 Portionen:**

- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Condimento bianco
- 1 TL grober, milder Senf
- 1 Knoblauchzehe
- 2 kleine oder 1 mittlere Zwiebel
- 4 Kapernäpfel
- 1 Schuss Ahornsirup oder Agavendicksaft
- Salz, Pfeffer

Wintersalate nach Belieben, zum Beispiel Endivien (in feine Streifen geschnitten), Chicorée, Feldsalat, ...

- 1–2 Champignons pro Person
- 1–2 Orangen, filetiert
- $\frac{1}{2}$  kleiner Fenchel mit Grün
- geröstete Kerne, Nüsse, Mandeln (nach Belieben)

Für das Dressing alle Zutaten in einen Mixbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Soße ist etwas dickflüssig, wodurch sie gut am Salat haftet. Am besten macht man den Salat jedoch einige Minuten vor dem Servieren an, mischt ihn mehrmals gut durch und gibt ihn dann auf die Teller.

Die Salate und den Fenchel waschen und trocknen, die Pilze putzen, die Orange filetieren. Den Fenchel in feine Scheiben schneiden oder hobeln, das Grün abzupfen.

Alle Zutaten in einer Schüssel mischen, mit dem Dressing anmachen und die Kerne darüber streuen.

Wer Bedenken wegen der Kapern hat: Man schmeckt sie nicht heraus. Im Zweifel etwas weniger nehmen und nach dem Pürieren abschmecken. Wenn das Dressing noch etwas Würze verträgt, kann man noch einen Kapernapfel mehr dazugeben. Sowohl Senf als auch Kapern geben dem Dressing salzige Würze! Also erst einmal nicht so viel Salz zugeben und lieber nach dem Mixen abschmecken!



Wie verbringt ihr Weihnachten? Habt ihr spezielle Rituale und feste Gerichte, die ihr jedes Jahr kocht?

Wir werden vermutlich – wie jedes Jahr – ein Flugtier in den

Ofen schieben, Knödel kochen und einen Salat dazu machen.  
Dieses Jahr aber vielleicht mit Extras... =)

Habt eine zauberhafte letzte Adventswoche!  
Eure Judith

---

## Champignons mit Hack & Pilz-Kohl-Pesto



Gefüllte Pilze sind für mich ein Kindheitsgericht. Meine Ma hat sie früher oft zubereitet und ich habe heute noch den Geschmack auf der Zunge, obwohl ich sie ewig nicht mehr gegessen habe. Damals waren sie natürlich vegetarisch gefüllt, denn meine Ma kocht ja sehr wenig Fleisch. Ich glaube, sie füllte die

Champignons mit Zwiebel, Pilzinnerem, Tomatenmark und Semmelbröseln, aber ganz genau kann ich es gar nicht mehr sagen. Jedenfalls waren sie lecker!



Vor einigen Tagen stand ich im Biosupermarkt vor riesigen Champignons und da musste ich an dieses Gericht denken. Diese Pilze waren perfekt, um gefüllt zu werden!

Also nahm ich 10 Stück mit und ein reduziertes Hackfleisch, das mir ins Auge fiel, kam auch noch in den Korb. Zuhause stand ich dann aber etwas ratlos vorm Kühlschrank, denn ich wollte gerne eine Soße machen – und nichts Geeignetes war da. Bis auf den Rest Grünkohl. Und da ich schon lange mal Grünkohlpesto ausprobieren wollte (Grünkohl ist einfach so mega gesund, aber er braucht Pepp, weil er nach nichts außer nach Blattgrün schmeckt), war die Entscheidung gefallen.



Viele Leute würden Gemüse wahrscheinlich grundsätzlich mit Fleisch füllen (man kennt das ja zum Beispiel von Paprika oder Zucchini), aber für mich ist das etwas Außergewöhnliches. Ich

muss sagen, ich könnte mich dran gewöhnen. Das herzhafte Pesto passte hervorragend dazu und man kann es sich auch aufs Brot streichen – entweder zu den Pilzen oder wenn etwas davon übrig bleibt.

Wir haben das Gericht tatsächlich ohne Brot einfach so gegessen, weil ich ja noch ein paar Tage kein Gluten und vor allem keinen Weizen essen darf. Gefehlt hat mir erstaunlicherweise gar nichts als Beilage – es war einfach nur lecker.

### **Für 2-3 Personen:**

8 Riesen-Champignons (oder 12 große)

300 g Hackfleisch

1 TL Senf

1 TL Kapern, fein gehackt

1 TL Harissa-Paste

1 Prise Kumin

Salz, Pfeffer

### Pesto:

1 Zweig Grünkohl

Stiele und Inneres der Champignons

3 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

4 + 1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

Die Pilze putzen, die Stiele heraus brechen und mit einem Teelöffel das Innere ein bisschen ausschaben, so dass noch genug Wand da ist aber auch genügend Platz für die Fleischfüllung.

Den Ofen auf 180°C vorheizen.

Das Hackfleisch in einer Schüssel mit den Gewürzen, dem Senf und den Kapern mischen und mit einem Löffel in die Pilze füllen. Die Champignons in eine Auflaufform setzen und ca. 20 Minuten backen, bis das Fleisch gar und oben leicht gebräunt ist.

In der Zwischenzeit das Pesto zubereiten. Die Pilzreste mit

der Zwiebel und dem Knoblauch im Blitzhacker fein hacken und in 1 EL Öl anschwitzen, dann den Herd ausschalten und den Deckel auflegen.

Den Grünkohl waschen, vom Stiel zupfen und ebenfalls im Blitzhacker ganz fein hacken. Zur Pilzmischung in den Topf geben, umrühren und leicht warm werden lassen. Das Öl dazu geben und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Auf die gebackenen Pilze geben beziehungsweise dazu reichen.



Zu diesem Gericht passt Baguette oder ein helles Brot mit herzhafter Kruste. Es kann aber auch ein tolles Low-carb-Abendessen sein.

Ich hoffe, ihr habt jetzt Hunger bekommen. =)  
Habt einen guten Start in eine genussvolle Woche!  
Eure Judith