

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 pürrieren 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