



Pilzgulasch mit Seidenknödeln und Rotkohl

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Champignons, weiß	750 g
Champignons, braun	250 g
Karotten	3 St.
Zwiebeln, gelb	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Öl	4 EL
Thymian, gerebelt	1 TL
Tomatenmark	2 EL
Rotwein, trocken	200 ml
Gemüsebrühe	800 ml
Seidenknödel	800 g
Salz	
Äpfel, rot	1 St.
Rotkohl aus dem Glas	650 g
Lorbeerblätter, getrocknet	1 St.
Speisestärke	4 EL
Zucker	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, mittlerer Topf, großer Topf

1. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und vierteln. Karotten schälen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. 1 Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.
2. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Pilze darin ca. 5 Min. kräftig anbraten. Zwiebel, Knoblauch, Karotten und Thymian zugeben und weitere ca. 2 Min. anbraten. Tomatenmark zugeben und ca. 1 Min. anrösten. Mit Rotwein ablöschen und ca. 2 Min. einkochen lassen. Mit Brühe auffüllen und ca. 20–25 Min. bei niedriger Stufe köcheln lassen.
3. Inzwischen in einem Topf etwa 4 l Salzwasser zum Kochen bringen. Knödel ins kochende Wasser geben und ca. 15 Min. auf niedriger Stufe gar ziehen lassen. Übrige Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Apfel schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden.
4. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel mit Apfel anbraten. Rotkohl und Lorbeerblatt zugeben und zugedeckt ca. 10 Min. garen.
5. In einer Schüssel Speisestärke mit etwas Wasser verrühren, in das Gulasch rühren und weiter köcheln lassen, bis das Gulasch die gewünschte Konsistenz hat. Rotkohl mit Salz und Zucker abschmecken. Veganes Pilzgulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern anrichten.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	574 kcal
Kohlenhydrate	102 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	10 g