



Seitan-Gulasch mit Kartoffeln

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------------|--------|
| Kartoffeln, festkochend | 800 g |
| Salz | |
| Zwiebeln, gelb | 2 St. |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Paprika, rot | 1 St. |
| Paprika, gelb | 1 St. |
| Paprika, grün | 1 St. |
| Seitan Grundrezept | 600 g |
| Öl | 4 EL |
| Paprika, edelsüß | 1 TL |
| Rosmarin, getrocknet | 0.5 TL |
| Thymian, gerebelt | 0.5 TL |
| Lorbeerblätter, getrocknet | 2 St. |
| Tomatenmark | 2 EL |
| Tomaten, gehackt | 400 g |
| Gemüsebrühe | 400 ml |
| Petersilie, frisch | 10 g |
| Pfeffer, schwarz | |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, großer Topf

1. Kartoffeln waschen, schälen und entsprechend der Größe achteln oder vierteln. Kartoffeln in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und ca. 25 Min. weich garen.
2. Zwiebeln halbieren, schälen und grob würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und würfeln. Seitan in etwa 2 cm große Würfel schneiden oder zupfen.
3. In einem Topf Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Seitan darin 3–4 Min. anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika zugeben und weitere ca. 5 Min. braten. Paprikapulver, Rosmarin, Thymian, Lorbeer und Tomatenmark zugeben und ca. 3 Min. mitbraten. Mit stückigen Tomaten und Brühe auffüllen und ca. 10 Min. leicht köcheln lassen.
4. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Seitan-Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln abgießen und mit dem Gulasch auf Tellern anrichten, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Hier findest du das Rezept zum [Seitan selber machen](#).

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 576 kcal |
| Kohlenhydrate | 62 g |
| Eiweiß | 51 g |
| Ballaststoffe | 9 g |
| Fette | 14 g |