



Veganes Kürbisgulasch mit Kartoffeln

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Schnittlauch, frisch	10 g
Zitronen	1 St.
Gewürzgurken	100 g
Sojaghurt	200 g
Senf	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Thymian, frisch	5 g
Kartoffeln, festkochend	400 g
Hokkaidokürbis	600 g
Karotten	2 St.
Paprika, grün	1 St.
Öl	3 EL
Tomatenmark	2 EL
Paprika, edelsüß	1 TL
Gemüsebrühe	1 L
Speisestärke	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, Monsieur Cuisine

1. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen. In einem Sieb Gewürzgurken abtropfen lassen. Im Mixbehälter Gurken für 4 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Sojajoghurt, Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, die Hälfte des Schnittlauchs und 1 EL Senf zugeben und 1 Min./Stufe 2 verrühren. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mixbehälter säubern.
2. Zwiebel halbieren und schälen. Knoblauch schälen. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abstreifen. Kartoffeln schälen, waschen und in etwa 3 cm große Stücke schneiden. Kürbis waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls in etwa 3 cm große Stücke schneiden. Karotten schälen, Enden entfernen und in 1 cm dicke Stücke schneiden. Paprika waschen halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in 2 cm große Stücke schneiden.
3. In den Mixbehälter Zwiebel, Knoblauch und Thymian geben und 4 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. Öl, Tomatenmark, Paprikastücke und Paprikapulver zugeben und ohne Messbecher ca. 4 Min./Anbratstufe braten. Mit heißer Gemüsebrühe auffüllen, Kürbis, Kartoffeln und Karotten zugeben und Linkslauf/15 Min./100 °C/Stufe 1 kochen.
4. Nach Ablauf der Garzeit in einer Schüssel Speisestärke mit 4 EL Wasser anrühren. Kartoffelgulasch erneut 4 Min./100 °C/Stufe 1 erhitzen. Speisestärke langsam durch die Deckelöffnung geben und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller anrichten, mit Sojaghurt garnieren, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen Spätzle, Schupfnudeln oder Fusilli.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	321 kcal
Kohlenhydrate	54 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	9 g