



Veganes Pilzgulasch mit Kartoffeln

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
45min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Champignons, weiß	600 g
Champignons, braun	600 g
Karotten	4 St.
Zwiebeln, gelb	4 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Kartoffeln, vorw. festk.	800 g
Rosmarin, frisch	5 g
Thymian, frisch	5 g
Öl	2 EL
Tomatenmark	2 EL
Rotwein, trocken	200 ml
Sojasauce	5 EL
Gemüsebrühe	1 L
Schnittlauch, frisch	10 g
Sojaghurt	200 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Speisestärke	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, großer Topf mit Deckel

1. Pilze ggf. mit Küchenkrepp säubern und vierteln. Karotten schälen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Kartoffeln schälen, waschen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Kräuter waschen und trocken schütteln.
2. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Pilze darin ca. 5 Min. kräftig anbraten. Zwiebeln, Knoblauch, Kartoffeln, Karotten und Kräuter zugeben und weitere ca. 2 Min. anbraten. Tomatenmark zugeben und ca. 1 Min. anrösten. Mit Rotwein und Sojasauce ablöschen und ca. 2 Min. einkochen lassen. Mit Brühe auffüllen und ca. 20–25 Min. bei niedriger Stufe köcheln lassen.
3. Inzwischen Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. In einer Schüssel Sojaghurt mit Schnittlauch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In einer Schüssel Speisestärke mit etwas Wasser verrühren, in das Gulasch rühren und weiter köcheln lassen. Veganes Pilzgulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern anrichten. Schnittlauchsojaghurt dazureichen und servieren!

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	470 kcal
Kohlenhydrate	77 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	7 g