

Deftige Gulaschsuppe

Da der Winter heuer sehr hartnäckig ist und sich einfach nicht verabschieden will, haben wir uns noch ein wärmendes Gulaschüppchen gemacht. Die Suppe ist bei uns ein absoluter Dauerbrenner in den kälteren Jahreszeiten. Los geht's mit der Zubereitung...

Rezepttyp

- Hauptspeise/Vorspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
 - ca. 45 Minuten Zubereitung



Zutaten für 3 (Hauptspeisen) Portionen

für die Suppe:

- 80g Sojaschnetzel + heiße kräftige Gemüsebrühe
- 1 große gelbe Zwiebel gewürfelt
- 1 EL Paprikapulver edelsüß
- 1 EL Tomatenmark
- 50ml veganer Rotwein
- 250g mehlig Kartoffeln in Würfel geschnitten
- 1 mittelgroße Karotte in Scheiben geschnitten
- 1 grüne Paprikaschote in grobe Würfel geschnitten
- 2 große Knoblauchzehen fein gehackt
- 1 TL Majoran getrocknet
- 1 TL Kümmel ganz
- ¼ TL Thymian getrocknet
- 5 Wacholderbeeren getrocknet
- 1 großes Lorbeerblatt getrocknet
- 700ml Gemüsebrühe
- 1 ½ gestrichene EL (glutenfreies) Mehl
- 25ml Sojasahne (optional)
- etwas Öl
- Salz, Pfeffer und Kräutersalz

Allergiehinweise

- Glutenfrei

Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Die Sojaschnetzel in eine Schüssel geben und mit der heißen Gemüsebrühe übergießen. Die Schnetzel sollten gut bedeckt sein. Einen Deckel auf die Schüssel legen und für ca. 15 Minuten ziehen lassen.
2. In der Zwischenzeit etwas Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel auf kleiner bis mittlerer Hitze hellbraun anbraten.
3. Die eingeweichten Sojaschnetzel gut ausdrücken, zu den Zwiebeln geben und kurz mitbraten.
4. Paprikapulver und Tomatenmark unterrühren und für 1 Minute mitrösten.
5. Mit Rotwein ablöschen und den Alkohol verkochen lassen. Die Kartoffeln, die Karotte, die Paprikawürfel und den Knoblauch dazugeben und kurz weiterbraten.
6. Nun kommen die Gewürze in den Topf: Majoran, Kümmel, Thymian, Wacholderbeeren und Lorbeer.
7. Das Gulasch mit der Gemüsebrühe aufgießen und halb zugedeckt bei mittlerer Hitze köcheln lassen, beziehungsweise bis die Kartoffeln gar sind.
8. Das Mehl mit wenig Wasser in einer kleinen Schüssel klümpchenfrei vermischen und mit einem Schneebesen in die kochende Suppe einrühren.
9. Optional mit etwas Sojasahne verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Kräutersalz abschmecken.



Rezeptbeschreibung

Die Gulaschsuppe hat ihren Ursprung in unserem Nachbarland Ungarn. Der Geschichte zufolge hat sie sich im 19. Jahrhundert über die Grenze zu uns nach Österreich geschlichen, wo sie mittlerweile in vielen Küchen nicht mehr von der Speisekarte wegzudenken ist. Ihr könnt die Suppe als Vorspeise essen, sie eignet sich aber auch hervorragend für eine sättigende Hauptspeise. In letzterem Fall bieten sich als Beilage Nudeln oder frisches Gebäck eurer Wahl an.

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto!

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik