



Xenia kocht

Gulasch

Jeder kennt Gulasch. Ein herzhaftes, kräftiges Fleisch-Eintopf Gericht. In der veganen Küche gibt es viele Rezepte – die meisten verwenden Tofu, Seitan oder texturiertes (getrocknetes) Sojaprotein.

Alles sehr lecker – aber mein Rezept basiert (wie so oft) auf dem Rezept meiner Oma und lässt einfach das Fleisch weg. Ein reines Gemüsegulasch. Das stammt noch aus der Zeit vor 30 Jahren, als Fleischersatzprodukte nicht zu bekommen waren. Also zumindest nicht bei uns auf dem Dorf. Und ich trotzdem lecker, deftige Gerichte essen wollte. Es ist eines meiner ältesten Rezepte.

Ich verwende großzügig Rotwein. Wer da besorgt ist, weil Kinder mitessen, kann den weglassen, sollte dann aber etwas Balsamico verwenden, da das Gericht eine leichte Säure braucht.

Perfekt passen dazu Semmelknödel. Aber auch Salzkartoffeln oder Pasta. Ganz nach Geschmack. Es schmeckt aufgewärmt noch besser und lässt sich auch gut einfrieren – also lohnt es sich, immer gleich einen großen Topf zu machen.

Der Trick meiner Oma und meiner Mama war, immer zum Schluss die Soße mit einem großzügigen Klecks Johannisbeergelee abzuschmecken. An alle dunklen Soßen kam Gelee. Das macht die Soße sämiger und gibt eine fruchtig süß-säuerlicher Note.

Zutaten

500 g Möhren
3 große Zwiebeln
1 Kilo Paprika
1 – 2 EL Tomatenmark
250 ml Rotwein
500 ml Tomatenpassata
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
Salz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß und scharf
Ggf. Johannisbeergelee



1. Die Möhren schälen und in grobe aber mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln putzen und grob würfeln. Die Paprika putzen und in quadratische Stücke mit ca. 1,5 – 2 cm langer Seitenkante schneiden. Alles getrennt in Schüsseln bereitstellen.
2. In einem großen Topf die Zwiebeln in etwas Öl und bei mittlerer Hitze langsam anbräunen. Das dauert gute 10 – 15 Minuten! Dann die Möhren zugeben, Hitze etwas erhöhen und ebenfalls anbräunen.
3. Das Tomatenmark zugeben und unter Rühren anrösten. Mit dem Rotwein ablöschen und einreduzieren lassen.
4. Die Paprika und die Kräuter zugeben und mit der Tomatenpassata bedecken. Bei geschlossenem Deckel gar köcheln.
5. Die Zweige der Kräuter entfernen. Mit den Gewürzen und Gelee abschmecken. Die Soße sollte sämig dick sein – falls nicht, bei offenem Deckel noch etwa reduzieren oder mit minimal Stärke andicken.

