

Kartoffel-Gemüse-Gulasch mit Röstzwiebeln

Unser Kartoffel-Gemüse-Gulasch mit Röstzwiebeln ist ein veganes Gulasch. Traditionell zubereitet, entsteht der typische Gulaschgeschmack. Für Gulaschgenuss ohne Fleisch!

Die Röstzwiebeln runden den Geschmack wunderbar ab. Wir zeigen euch, wie man Röstzwiebel ganz einfach selbst zubereiten kann – Schritt für Schritt! Die Creme Fraiche kann durch Sojajoghurt ersetzt werden, sodass das Gulasch tatsächlich vegan bleibt. Gutes Gelingen!

35 Minuten

2 Portionen

Zutaten

Gemüse-Gulasch:

- 200 g Kartoffeln
- 150 g Karotten
- 2 große Zwiebeln
- 1 EL Ceres Soft
- 1 Stück Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- 2 EL Paprika edelsüß
- 1 TL Kurkuma (optional)
- 1 EL Majoran
- 1 EL Thymian
- 400 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Creme Fraiche oder Sojajoghurt

Röstzwiebeln:

- 300 g Zwiebeln
- 500 g Ceres Kokosfett
- 2 EL Mehl
- 1 TL Paprika edelsüß
- Salz

Zubereitung

- Die Kartoffeln in 1 cm große Würfel schneiden, die Karotten halbiert in 1 cm große, schräge Scheiben. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- Vorbereitete Kartoffeln, Karotten und Zwiebeln in einem breiten Topf mit Ceres Soft bei hoher Hitze anschwitzen und Farbe nehmen lassen. Das Tomatenmark dazu geben und kurz mitrösten. Gehackten Knoblauch, Paprika, Kurkuma, Majoran und Thymian zugeben und nach einmaligem umrühren unmittelbar mit der Gemüsebrühe ablöschen.
- Gemüsegulasch kurz aufkochen und anschließend eicht köchelnd 15 Minuten ziehen lassen.
- Für die Röstzwiebeln Zwiebel schälen und mit einem Hobel feine Ringe schneiden. Ceres Soft in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelringe mit Mehl und Paprika stauben und unmittelbar im heißen Fett goldbraun frittieren. Die Zwiebeln aus dem Fett nehmen und auf einem Teller mit Küchenkrepp bereit stellen. Zum Schluss salzen.
- Das Gemüse-Gulasch mit Salz und Pfeffer abschmecken und anrichten, je eine geformte Nocke Creme Fraiche oder etwas Sojajoghurt zum Gulasch setzen, mit Röstzwiebeln bestreut servieren.

Hauptspeisen, Vegetarisch

Zurück