Entdeckt und gefunden bei Rila die Genussentdecker: www.rila.de



veganes Pilzgulasch

Gesamtzeit: 1 h 10 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 4 Personen

veganes Pilzgulasch

500 g frische Pilze (z.B. Champignons, Shiitake, Pfifferlinge)

2 Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

2 Paprika (rot und grün)

2 Karotten

3 Esslöffel Leverno Bio Tomatenmark

1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)

1 Teelöffel Kümmel (optional)

1 Teelöffel Thymian

500 ml Wasser

0.5 Esslöffel Rinatura Gemüsebouillon ohne Hefe Bio

2 Esslöffel Rinatura Tamari Sojasauce Bio

2 Esslöffel Rapskernöl

200 ml pflanzliche Sahne (optional)

Salz, Pfeffer

Frische Petersilie

veganes Pilzgulasch

1.

Die Pilze putzen und je nach Größe in Scheiben oder Stücke schneiden. Zwiebeln und Paprika würfeln, Knoblauch fein hacken und Karotten in Scheiben schneiden.

In einem großen Topf oder einer Pfanne das Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Paprika und Karotten hinzufügen und für etwa 5 min. mitbraten, bis sie leicht weich sind. Die Pilze dazugeben und alles zusammen anbraten, bis die Pilze ihre Flüssigkeit abgegeben haben und leicht gebräunt sind.

Tomatenmark, Paprikapulver, Kümmel und Thymian hinzufügen und alles gut vermengen. Noch etwa 1-2 min. weiterbraten. Gemüsebrühe (Waser mit dem Bouillon vermischt) und Tamari hinzufügen. Alles gut umrühren und zum Kochen bringen.

Das Gulasch bei niedriger Hitze 20-30 min. köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ggf. die Sahne hinzufügen: Dafür die Hitze reduzieren, dazugeben und noch weitere 5 min. köcheln lassen.

Das Pilzgulasch heiß servieren, mit frischer Petersilie garnieren. Es passt gut zu Reis, Nudeln oder frischem

Brot.