Gulasch aus Jackfruit mit Zwiebeln & Champignons

Zutaten

Für das Gulasch

3 Dosen	Jackfruit
3 EL	Dinkelmehl, Type 630
3 TL	Paprikapulver, edelsüß
1 EL	dunkle Sojasoße
3 EL	Olivenöl
2	große Zwiebeln
300 g	braune Champignons
3 EL	Tomatenmark
2 EL	Johannisbeergelee
2 EL	Kakao
1 TL	Thymian, getrocknet
250 ml	Gemüsebrühe
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Für das Kartoffelpüree

1,5 kg	mehligkochende Kartoffeln
100 g	Margarine
200 ml	Haferdrink
1 Prise	Muskat
1/2 Bund	frische Petersilie
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen
Zubereitungszeit: 40 Min. + 30 Min. Kochzeit

pro Portion: 2978 kJ, 710 kcal, 102 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 32 g Fett, 0 mg Cholesterin, 13 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: €€

vegan

Zubereitung

Dass ein köstliches Weihnachtsessen auch vegan sein kann, beweist dieses Rezept für veganes Gulasch mit Kartoffelpüree! Unsere Version des klassischen Weihnachtsgerichts enthält statt Fleisch Jackfruit. Jackfruit ist ein prima Fleischersatz. Außerdem gehörten Zwiebeln, Champignons und jede Menge Gewürze ins vegane Gulasch. Als Beilage haben wir uns für selbstgemachtes Kartoffelpüree entschieden, aber es passen natürlich auch Nudeln oder Kartoffelklöße dazu. Unser veganes Gulasch geht ganz einfach und schmeckt super lecker – und das nicht nur zur Weihnachtszeit! Probiere es unbedingt mal aus! So easy geht´s:

Step 1:
Als erstes kannst du die Kartoffeln schälen und in einem Topf mit Wasser und Salz für ca. 15 Minuten kochen. In dieser Zeit kannst du für das Gulasch die Jackfruit abgießen, abspülen und die Flüssigkeit ausdrücken. Dann die Jackfruit in einer Schüssel mit Mehl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Sojasoße vermengen.

Step 2:
Als nächstes schneidest du die Zwiebeln in grobe Stücke und die Pilze in Scheiben. Dann 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Jackfruit darin kurz anbraten. Die Stücke herausnehmen und die Zwiebeln und die Pilze mit dem restlichen Öl in dem Topf anbraten. Mit etwas Wasser ablöschen und dabei den Bratensatz mit einem Löffel etwas lösen. Alles kurz schmoren lassen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen.

Step 3:
Jetzt gibst du Tomatenmark, Gelee, Kakao und Gemüsebrühe hinzu. Die Jackfruit ebenfalls wieder dazugeben und unterrühren. Dann das Gulasch mit geschlossenem Deckel für ca. 30 Minuten köcheln lassen. Das Gulasch ab und zu umrühren.

Step 4:
In dieser Zeit kannst du die Kartoffeln abgießen. Dann Margarine und den Haferdrink dazugeben und die Kartoffeln zu einem Püree stampfen. Mit Salz, Pfeffer und geriebenem Muskat abschmecken. Zum Schluss das Püree mit dem veganen Gulasch und gehackter Petersilie anrichten.