

# ERDÄPFELGULASCH – Vegan



**Zutaten:** für ca. 10 Portionen (2,5 Liter)

- 1 Liter Wasser
- 0,4 kg Zwiebel
- 0,2 kg Karotten
- 0,5 kg Kartoffeln speckig
- 1/16 Liter Olivenöl oder Rapsöl
- 0,125 kg Kidney Bohnen
- 20 Gramm Knoblauch
- 25 Gramm Tomatenmark
- 1/4 Liter Tomatensugo
- 15 Gramm Paprika edelsüß
- 15 Gramm Gulaschgewürz
- 15 Gramm Gemüsebrühe hefefrei
- Paprika süß gemahlen ca. 20g
- 1/4 Zitrone
- 5 Gramm Salz
- Umesu und Sojasauce (Tamari)

nach Bedarf diverse Gewürze:

- Majoran, Thymian, Kümmel ganz, Pfeffer bunt gemahlen, Pfefferkraut, Chili

## **Zubereitung:**

1. Gemüse in große Stückchen schneiden.  
Großer Topf + Schuss Sesamöl od. Kokosöl – 8 Zwiebel geviertelt + Karotten + Sellerie ca. 5min. mit großer Hitze anbraten (knusprige Süße)
2. Dann Zucchini mitbraten, Rosmarin dazu, Paprika mitbraten ca. 5min. (kein Wasser, würde Geschmack entziehen), dann Kürbis mit braten, zurückschalten, Deckel drauf
3. Lupinengeschnetzeltes anbraten, großer Schuss Hafer Sahne dazu, Platte ausschalten, Gewürzmischung dazu + 150ml Hafer-Sahne + Curcuma dann aufs Gemüse drauflegen
4. Sauerkraut darüberlegen und auf kleiner Flamme ca. ½ Stunde ziehen lassen.
5. Kochplatte ausschalten, Topf von der heißen Platte nehmen und Paprika gemahlen + 100ml Hafer-Sahne + Petersilie- stängel + Umesu hinzufügen, durchrühren, kurz ziehen lassen, Öl hinzu und anschließend mit Shoyu abschmecken.

Im Kühlschrank mindestens eine Woche haltbar!