



GULASCH mit Sauerkraut – vegan

Zutaten: für ca. 12 Portionen

- 8 Zwiebel
- 4 Karotten
- 4 Zucchini
- 1/2 Sellerie
- Rosmarin ca. 20g
- Paprika
- 1 (Hokaido) Kürbis
- 500g Lupinengeschnetzeltes
- 1 kg Sauerkraut
- Gewürzmischung (Provencekräuter, Grillgewürz) mindestens 40g
- Curcuma ca. 20g
- Paprika süß gemahlen ca. 20g
- Umesu und Sojasauce (Shoyu)
- 0,25 – 0,5 Liter Öl (Sonnenblumen, Raps oder Oliven)
- 250ml Hafer Cuisine

nach Bedarf:

- Petersilie- und stängel
- Knoblauch
- Paprika scharf gemahlen

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!

➔ Curcuma Nr. 1 Base für Metastase