

Veganes Schmorgulasch mit Kartoffel-Wedges

Heute möchte ich Euch ein ganz klassisches und deftiges Gericht zeigen, das wunderbar zur kalten Jahreszeit passt: Veganes Schmorgulasch aus dem Ofen mit aromatischen Rosmarin-Kartoffel-Wedges. Ich liebe dieses Gericht und es ist genau das Richtige, wenn Ihr Besuch habt oder einfach mit Eurer Familie oder mit Freunden richtig herzlich, viel und gut essen wollt. Auch als Weihnachtsgericht eignet es sich optimal, da ihr es schon am Tag vorher vorbereiten könnt. Die Basis dieses veganen Gulasch sind texturierte Sojastücke (Soja-Würfel), welche Ihr im Reformhaus und sogar in gut sortierten Supermärkten erhaltet (ich habe [diese hier](#) verwendet, aber es gibt sie in vielen Variationen und Größen von verschiedenen Anbietern). Texturiertes Soja sieht erstmal nicht besonders lecker aus. Ehrlich gesagt, erinnert es mich an Hunde-Trockenfutter. Aber Ihr glaubt nicht, wie herrlich es mit der richtigen Zubereitung schmecken kann. Das Rezept zu diesem fabelhaften Gulasch habe ich mir von meinem Arbeitskollegen Marc abgeschaut. Marc ist kein Veganer, aber ein super Koch, der immer viel Neues ausprobiert, frische saisonale Zutaten verwendet und oft auch vegane Gerichte zubereitet. Eines Tages hatte er im Büro (ich arbeite ja vier Tage die Woche in einer Kreuzberger Filmproduktion) eine riesige Portion Gulasch für alle Kollegen gekocht. Ich hatte das schon gerochen und weil ich dachte, dass in der Gemeinschaftsküche gerade Unmengen an Fleisch im Ofen schmoren, innerlich schon die Augen gerollt. Doch Marc kam ganz begeistert zu mir und meinte, er hätte es extra vegan zubereitet. Echt!? Das fand' ich natürlich mega interessant, dass mir ein Nicht-Veganer ein veganes Gulasch zubereitet. Ich hab's ein wenig misstrauisch probiert und konnte es einfach nicht glauben: Es schmeckte absolut fantastisch und auch alle nicht-veganen Kollegen im Büro waren völlig begeistert (Seitdem "muss" Marc das immer wieder für die ganze Firma zubereiten). Das Geheimnis des Gulasch liegt sowohl an den vielen frischen Zutaten, die verwendet werden, der langen Schmorzeit im Ofen, aber vor allem am Schwarzbier, welches bei der Zubereitung verwendet wird. Ihr solltet das unbedingt ausprobieren. Dies ist das beste vegane Gulasch-Rezept, das ich kenne. Ganz ehrlich! Damit überzeugt Ihr garantiert JEDEN Nicht-Veganer. Wetten?! Ich habe zu diesem Rezept Rosmarin-Kartoffelspalten gemacht, aber ihr könnt das Gulasch natürlich auch mit Nudeln, Kartoffeln, Reis, Spätzle, Semmelknödel, Polenta oder anderen Beilagen servieren. Ganz viel Spaß bei diesem Rezept - hier freue ich mich schon ganz besonders auf Euer Feedback. Ich sag' nur: Danke Marc, Du Fuchs! Das Rezept ist genial. Von Dir kann selbst ich noch viel lernen, Deine und Eure Lea.

Zutaten für 4 Portionen

Für das Soja-Gulasch

- 150 g texturierte Sojastücke
- 800 ml Gemüsebrühe (Ihr könnt einfach eine Instant-Brühe anrühren)
- 100 g Zwiebel(n)
- 500 g Suppengemüse (fertig abgepackt im Supermarkt oder einzeln gekauft: 150 g Karotte(n), 100 g Lauch, 150 g Knollensellerie, eine Hand voll frische Petersilie)
- 150 g Steinchampignons

- 1 rote Paprika
- 2-3 EL Pflanzenöl (eventuell ein klein wenig mehr)
- 1 EL süßes Paprikapulver
- 1 halber TL geräuchertes Paprikapulver (Paprika de la Vera) oder etwas rosenscharfes Paprikapulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Harissa (optional)
- Meersalz
- Pfeffer
- 1 EL Sojasoße
- 200 g Tomatenmark (bzw. 1 Tube)
- 500 ml Schwarzbier (Tipp einer Veggies-Leserin: Auch mit Malzbier schmeckt das Gulasch köstlich!)

Tipp: Wenn Ihr kein Schwarzbier habt oder verwenden möchtet, könnt Ihr das Gulasch auch mit einer Mischung aus 300 ml Gemüsebrühe und 200 ml Rotwein aufgießen oder nur Gemüsebrühe verwenden. Ganz wie Ihr mögt. Aber glaubt mir: Das Schwarzbier ist das absolute i-Tüpfelchen bei diesem Rezept. Das solltet ihr unbedingt probieren, auch wenn Ihr da vielleicht anfangs skeptisch seid!

Für die Rosmarin-Kartoffel-Wedges (4 Personen/ optional)

- 1 kg Drilinge (kleine Kartoffeln)
- 2-3 EL Olivenöl oder ein anderes Pflanzenöl
- 1 TL süßes Paprikapulver
- 0,5 TL Kreuzkümmel
- Eine große Prise Meersalz
- Optional: 1 kl. TL Harissa
- Zwei Zweige Rosmarin (ebenfalls optional)

Zubereitung (30 Minuten Arbeitszeit + 60-75 Minuten Schmorzeit im Ofen)

Zuerst bereiten wir die texturierten Sojastücke vor. Diese müssen vor der weiteren Verarbeitung kurz gekocht werden. Dafür 800 ml Gemüsebrühe (bzw. Wasser mit 1 EL Instant-Gemüsebrühe verrührt) aufkochen lassen. 150 g Sojastücke hinzufügen und 10-12 Minuten köcheln lassen. Achtung: Die kochenden Sojastücke sollte man im Auge behalten, denn diese schäumen gerne über (ähnlich wie Pasta beim Kochen). Die Brühe nach dem Kochen abgießen, die Sojastücke kalt abbrausen und in einem sauberen Küchenhandtuch gründlich trocken pressen. Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Eigentlich ist dieses Ofen-Gulasch-Rezept sehr einfach. Man muss aber Einiges an Gemüse klein schnippeln. Diese Schnippel-Arbeit erledige ich, während die Sojastücke in der Gemüsebrühe köcheln. Aber danach kocht sich das Gulasch "quasi von alleine". Schnippelarbeit: 100 g Zwiebel abziehen und würfeln. 150 g Karotte(n) waschen, halbieren und würfeln. 100 g Lauch waschen, halbieren und klein schneiden. 150 g Knollensellerie-Stück entrinden und klein schneiden. 150 g Champignons mit Küchenkrepp putzen und klein schneiden. 1 rote Paprika entkernen und klein schneiden. Eine Hand voll Petersilie waschen, trocken schütten und hacken. Wenn das Gemüse klein geschnitten und die Sojastücke vorgekocht und trocken gepresst sind, können wir

fortfahren: In einer tiefen Pfanne 2 EL Pflanzenöl erhitzen. Die Sojastücke kräftig/scharf anbraten. Sie sollten rundum Farbe annehmen. Das dauert einige Minuten. Habt etwas Geduld. 1 EL süßes Paprikapulver sowie 1 kl. TL geräuchertes (oder rosenscharfes) Paprikapulver, 1 kl. TL Kreuzkümmel, eine große Prise Harissa (optional), sowie kräftig Salz und Pfeffer dazu geben. Gewürze unterrühren und mit anbraten. Das texturierte Soja mit 1 EL Sojasoße ablöschen. Dann das gesamte klein geschnittene Gemüse und die Pilzstücke dazu geben und weiter anbraten (nochmal ca. 5 Minuten). Bei Bedarf 2 EL Pflanzenöl zusätzlich dazu geben, damit die Zutaten besser braten. Gemüse zum gebratenen texturierten Soja in die Pfanne geben und ebenfalls scharf anbraten. 200 g Tomatenmark und eine Hand voll gehackte Petersilie untermengen und mit anbraten. Dann den gesamten Pfanneninhalt in eine große feuerfeste Auflaufform geben. 300 ml Schwarzbier anschütten, kurz durchrühren und das Gulasch bei 200 Grad Umluft für eine Stunde oder etwas mehr in den vorgeheizten Ofen geben. Ca. alle 15 Minuten einmal umrühren und nach und nach das restliche Schwarzbier aufgießen. Wenn Ihr mögt, könnt Ihr zusätzlich auch noch etwas Gemüsebrühe oder einfach Wasser angießen - je nachdem wie viel Flüssigkeit/Soße Ihr zum Gulasch haben wollt. Nehmt das Gulasch nach rund einer Stunde Schmorzeit aus dem Ofen. Es ist jetzt servierfertig! Ihr könnt es mit gekochten Kartoffeln, Polenta, Nudeln oder Reis servieren. Ganz wie Ihr mögt! Ihr könnt es aber auch später oder am Folgetag nochmals erhitzen. Das Ofen-Gulasch sollte rund eine Stunde bis 75 Minuten im Ofen schmoren. Ich habe Kartoffel-Wedges mit Rosmarin zu diesem Gulasch gemacht.

Herstellung der Rosmarin-Kartoffel-Wedges (10 Minuten Arbeitszeit + 20-25 Minuten Backzeit)

Ofen-Gulasch aus dem Ofen nehmen, den Ofen auf 200 Grad Umluft weiter laufen lassen und ein Blech mit Backpapier belegen. Die Kartoffeln waschen, etwas abtrocknen und ungeschält vierteln oder achteln. Die Kartoffelspalten mit 2-3 EL Olivenöl, 1 TL süßem Paprikapulver, 0,5 TL Kreuzkümmel, einer kräftigen Prise Salz sowie optional 1 kl. TL Harissa vermischen. Die Nadeln von einem Zweig Rosmarin vom Stiel streifen, hacken und über die Kartoffelstücke streuen. Den zweiten Rosmarinzweig im Ganzen dazu legen. Die Kartoffel-Wedges ca. 20-25 Minuten bei 200 Grad Umluft im Ofen bräunen lassen. Ich stelle den Ofen in den letzten 5-10 Minuten immer auf Grillstufe, damit die Kartoffelspalten besonders knusprig werden. Kartoffelspalten aus dem Ofen holen, kräftig salzen und das Gulasch im Ofen nochmals erwärmen. Das Ofen-Gulasch mit etwas gehackter Petersilie bestreut, heiß zusammen mit den Rosmarin-Kartoffel-Wedges servieren.

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Seitan-Saftgulasch](#)
- [Heiligs Bläcble](#)
- [Beluga Berglinsen-Eintopf](#)
- [Tandoori-Seitan](#)