

Rezept

Paprika-Seitan-Kartoffelgulasch



© Ulrich Hoppe

Info



45 Min.
Gesamtzeit

30 Min.
Zubereitungszeit

15
Min.
Kochzeit



leicht



525 kcal
Kilokalorien

27 g
Eiweiß

29
g
Fett

31
Kc

Zutaten

für - 4 + Portionen

500 g **Kartoffeln** festkochend

2 große **Zwiebeln**

3 **Paprika** je 1 rote, gelbe und grüne

400 g **Seitan**

4 El **Öl**

2 El **Tomatenmark**

400 ml **Passata**

1 El **Paprikapulver** rosenscharf

Salz

Pfeffer

Zucker

1 Bund **Petersilie**

200 g **Schmand**

0,5 **Zitrone**

Zubereitung

1. Kartoffeln und Zwiebeln schälen und grob würfeln. Paprika vierteln, entkernen und quer in Streifen schneiden. Seitan abtropfen lassen und in Würfel schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Kartoffeln und Seitan darin anbraten, Tomatenmark zugeben und kurz anrösten, mit Paprikapulver würzen und mit 600 ml Wasser ablöschen. 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen, dann Zwiebeln, Paprika und Passata zugeben. 10 Minuten köcheln, bis das Gemüse gar ist. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Gehackte Petersilienblättchen unterrühren.
3. Schmand mit Zitronenschale und etwas Saft verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
4. Gulasch in Schalen füllen, mit einem Klecks Schmand garnieren und servieren.