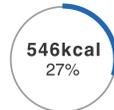


UNGARISCHES GULASCH MIT BEILAGE VON CHRIS



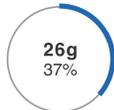
Energie



Kalorien



Kohlen-
hydrate



Fett



Eiweiß

Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen laut LMIV (8.400 kJ/2.000 kcal)



Dauer



Aktive Arbeitszeit



Leicht



Kalorien / Portion



Vegan



Vegetarisch



Laktosefrei

ZUTATEN

Für das Gulasch:

500 g große Kräuter-Saitlinge
80 ml Olivenöl
Salz
200 g Lauch
80 g Zwiebeln
1 frische Knoblauchzehe
1 TL Kümmel
2 EL Paprikamark
1 EL Weizenmehl, Typ 405
150 ml trockener, veganer Rotwein
400 g passierte Tomaten, Tetra-Pak
1 Glas Gemüsefond, 400 ml
2 grüne Paprikaschoten
1 EL mittelscharfer Senf
Rosenscharfes Paprikapulver
Ahornsirup
Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Für die Pasta:

400 g Tagliatelle

Für das Topping:

½ Bund Blattpetersilie



ZUBEREITUNG

1

Kräuter-Saitlinge mit Hilfe einer Gabel in Fasern zerteilen, dann 8-10 Minuten in einer großen Pfanne in 40 ml Olivenöl braun braten – später salzen und aus der Pfanne nehmen.

2

Inzwischen Lauch putzen und Zwiebeln sowie Knoblauch abziehen: alles fein schneiden, dann mit Kümmel in 20 ml Olivenöl anschwitzen. Paprikamark sowie Mehl dazugeben und ebenfalls mit anschwitzen. Mit Rotwein mehrfach ablöschen und wieder einkochen, dann mit passierten Tomaten und Fond 10 Minuten bei kleiner Hitze kochen - anschließend fein pürieren.

3

Inzwischen Paprika putzen und in Streifen schneiden, dann in einer Pfanne im restlichen Olivenöl anschwitzen, fünf Minuten dünsten und leicht salzen. Anschließend zusammen mit Pilzen in die Sauce geben. Dann mit Senf, rosenscharfem Paprikapulver, Ahornsirup, Salz sowie Pfeffer abschmecken.

4

Pasta in kochendem Salzwasser garen, dann abgießen und mit dem Gulasch anrichten.
Petersilie von den Stielen zupfen, fein schneiden und über das Gericht streuen.