

Kartoffelgulasch mit Räuchertofu

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 150 g Möhren
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Paprika
- 1 Zehe Knoblauch
- 200 g Räuchertofu
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Tomatenmark
- 0,5 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Gemüsebrühpulver
- nach Belieben: Majoran
- Thymian
- Kümmel
- 100 ml Hafersahne
- 300 ml Wasser
- Salz
- Pfeffer
- 150 g aus Beutel oder Glas: Sauerkraut

Kartoffeln und Möhren waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. In Salzwasser etwa 12 Minuten gar kochen. Anschließend abgießen und beiseitestellen.

In der Zwischenzeit Paprika waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebel grob würfeln, Knoblauch fein hacken. Den Räuchertofu ebenfalls in Würfel schneiden.

Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Tofu darin anbraten, bis er leicht gebräunt ist. Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und Tomatenmark hinzugeben und alles kurz anrösten, bis die Zwiebeln glasig sind. Die gekochten Kartoffel- und Möhrenstücke in die Pfanne geben. Geräuchertes Paprikapulver, Gemüsebrühe und nach Belieben weitere Gewürze hinzufügen.

Mit Hafersahne und Wasser ablöschen, kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben Sauerkraut unterheben, alles gut durchmischen und etwa 2 Minuten erwärmen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 07.10.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen