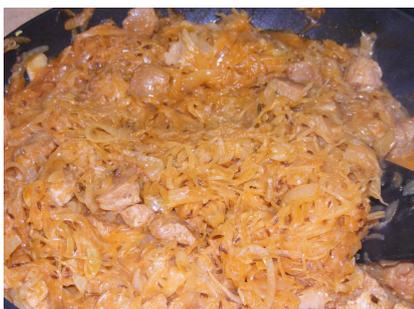


Szegediner Gulasch

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

2 T (1/2 Pk, 100g) Sojawürfel
1 Glas (ca. 680g) Sauerkraut
3-4 T Gemüsebrühe
1 Zwiebel
2 EL Tomatenmark
2 EL Kümmel
1-2 TL Paprikapulver
4-5 EL Sojamilch
2 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe
1 Pr Zucker
Öl
Salz
Pfeffer

- Sojawürfel in 3 T Gemüsebrühe 10 Minuten kochen oder 20-30 Minuten in heißer Gemüsebrühe ziehen lassen.
- Abgießen, ausdrücken, Gemüsebrühe auffangen.
- Größere Würfel ggf. halbieren.
- Sojawürfel bei mittlerer Hitze in reichlich Öl knusprig anbraten.
- Zwiebel schälen, in Halbringe schneiden, zu den Sojawürfeln geben, glasig dünsten.
- Zucker und Tomatenmark dazugeben, kurz anrösten.
- Sauerkraut dazugeben, mit 2 T Gemüsebrühe ablöschen.
- Eine Knoblauchzehe schälen, in Scheibchen schneiden, dazugeben.
- Kümmel und Paprikapulver dazugeben.
- Bei geringer Hitze 30-40 Minuten kochen.
- Sojamilch und Zitronensaft dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken, 5 Minuten weiterkochen lassen.





Paßt zu: Pellkartoffeln.

Hinweis: Ergibt etwa 4 Portionen.