



Veganes Gulasch auf Gemüsepommes

mit Knoblauch und cremigem Petersiliensößchen



ca. 45min



2 Personen

Ehrlich gesagt sind wir schon stolz darauf, dir ein so köstliches veganes Gulasch bieten zu können, dass selbst die Fleischesser in unserer Testküche einen Nachschlag forderten. Das vegane Rindergulasch wird nämlich ganz klassisch mit würzigem Sellerie und Karotten in einer vollmundigen Sauce gekocht und kommt mit nach Knoblauch und Oregano duftendem Gemüse auf deinen Teller. Wie fein!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 1 Pastinake
- 10g Petersilie & Oregano
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie ⁹
- 1 Packung veganes Rindergulasch ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- 3EL vegane Mayonnaise
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 0kcal



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm dicke, pommesartige Stifte schneiden. Die **Pastinake** ggf. schälen und ebenfalls in ca. 1cm dicke **Gemüsepommes** schneiden. Die **Oreganoblättchen** von den Stängeln streifen und fein schneiden.



2. Gemüsepommes backen

Die **Kartoffeln** und **Pastinaken** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit dem **Oregano**, 1EL Pflanzenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Im Ofen 20-30Min. rösten, bis das **Gemüse** goldbraun und gar ist. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln, dann zur Hälfte der Backzeit mit dem **Gemüse** vermengen und mitbacken.



3. Gemüse schneiden

Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Sellerie** längs halbieren und in kleine Würfel schneiden.



4. Gemüse anbraten

Das **Gemüse** in einem mittelgroßen Topf mit ½EL Pflanzenöl bei starker Hitze ca. 6Min. anbraten, bis es appetitlich gebräunt ist.



5. Gulasch kochen

Das **vegane Rindergulasch samt Flüssigkeit** mit 150ml Wasser in den Topf geben und bei mittlerer bis niedriger Hitze ca. 10Min. köcheln lassen, bis die **Sauce** heiß und sämig ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



6. Sauce zubereiten

Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden und mit 3EL veganer Mayonnaise verrühren. Ggf. löffelweise Wasser hinzufügen, bis eine saucenartige Konsistenz erreicht ist. Die **Gemüsepommes** auf Teller verteilen und das **Gulasch** darauf anrichten. Mit der **Petersiliensauce** beträufeln und servieren.