



Veganes Gulasch auf Gemüsepommes

mit Knoblauch, Thymian und Petersilien-Mayo



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 knusprigem, nach Knoblauch und Thymian duftendem Gemüse und frischer Petersilien-Mayo auf deinen Teller. Wie fein!

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 1 Pastinake
- 10g Petersilie & Thymian
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie ⁹
- 1 Packung veganes Rindergulasch ^{1,6}
- 2 Päckchen vegane Mayonnaise ^{10,12}

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Messbecher

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sellerie (9), Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 770kcal, Fett 43.4g,
Kohlenhydrate 62.6g, Eiweiß 28.2g



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



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



Die **Kartoffeln** und **Pastinaken** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit dem **Thymian**, 1 EL 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.



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.



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



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