



Veganes Toskana-Gulasch auf Kartoffelpüree

mit Kirschtomaten und Kapern



ca. 30min



3-4 Personen

Heute geht es mit unserem veganen Rindergulasch auf einen kulinarischen Kurzurlaub in die Toskana. Serviert wird es auf deftigem Kartoffelpüree, verfeinert mit Kirschtomaten und prickelnd-salzigen Kapern. Übrigens: Bereits die Römer haben Kapern zum Würzen ihrer Gerichte verwendet und im heutigen Italien gehören sie zum festen Bestandteil der Küche. Mamma mia, das wird lecker!

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Pck. veganes Rindergulasch^{1,2}
- 500g Kirschtomaten
- 3 Pck. Kapern
- 4 Pck. italienische Gewürzmischung
- 20g Schnittlauch
- 3 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- 3EL vegane Margarine
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb
- Kartoffelstampfer

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 696kcal, Fett 36.6g, Kohlenhydrate 61.2g, Eiweiß 28.7g

1

1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in das kochende Wasser geben und in 15–20Min. gar kochen. In ein Sieb abgießen und wieder in den Topf geben.

4

4. Kirschtomaten zugeben

Die **Kirschtomaten** zugeben und unter gelegentlichem Rühren 3–5Min. kochen, bis sie weich werden und anfangen zu zerfallen. Währenddessen den **Schnittlauch** grob schneiden. Das **Gulasch** mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2

2. Gulasch braten

Das **vegane Gulasch** (ohne die **Sauce**) in einer großen Pfanne mit 4EL Olivenöl und 1 kräftige Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 5Min. braten, bis es anfängt zu bräunen. Die **Kirschtomaten** halbieren.

5

5. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** mit 3EL Margarine zu einem cremigen **Püree** stampfen und mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Die **Kirschtomaten** und das **Gulasch** auf dem **Püree** anrichten und mit dem **Schnittlauch** garniert servieren.

3

3. Gewürze hinzugeben

Währenddessen 3 Knoblauchzehen schälen und in feine Scheibchen schneiden. Den Knoblauch, die **Kapern** und die **Gewürzmischung** in die Pfanne geben und in ca. 1Min. duftend anbraten. Die **Gulaschsauce**, 250ml Wasser und 2EL Essig einrühren.

6

6. Magst du es umami?

Um dem Püree etwas köstliches Umami zu verleihen, kannst du vor dem Stampfen noch 2–4EL Hefeflocken zugeben. Falls keine Veganer am Tisch sitzen, kannst du die Hefeflocken auch durch Parmesankäse ersetzen. Köstlich wird's auf jeden Fall!