



Deftiges Gulasch mit Tofu und Gemüse

dazu knusprig gebackene Gnocchi



30-40min



3-4 Personen

Das leckere Gulasch mit Räuchertofu, Paprika, frischen Kräutern und gehackten Tomaten ist herhaft und aromatisch zugleich. Dazu reichst du knusprig angebratene Gnocchi. Ein Gericht für alle kleinen und großen Veggie-Fans!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 2 Karotten
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Packungen Räuchertofu 1,6
- 1kg Gnocchi¹
- 2 Päckchen Gulaschgewürz
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 20g frische Petersilie, Rosmarin & Majoran
- 3 Päckchen Sriracha-Sauce

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- große Pfanne
- Sparschäler

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

Allergene

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

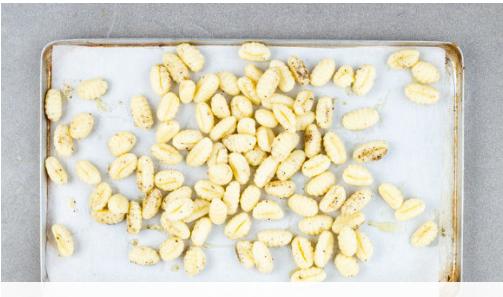
Nährwertangaben pro Portion

Energie 806kcal, Fett 24.4g, Kohlenhydrate 113.3g, Eiweiß 32.4g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Karotten** schälen, längs vierteln und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Den **Tofu** in 1-2cm große Würfel schneiden.



2. Gnocchi backen

Die **Gnocchi** mit 2-3EL Olivenöl und 1 Prise Pfeffer vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech ca. 15Min. im Ofen backen, bis sie goldbraun und knusprig sind.



3. Tofu und Gemüse anbraten

Die **Zwiebeln** und den **Tofu** in einer großen Pfanne mit 2-3EL Olivenöl bei starker Hitze 2-3Min. goldbraun anbraten. Die **Paprika**, die **Karotten** und den **Knoblauch** hinzugeben und 3-4Min. mitbraten.



4. Gulasch kochen

Die **Gewürzmischung**, 1/2-1TL Salz sowie Pfeffer und Zucker unterrühren und mit den **gehackten Tomaten** und 1EL Essig ablöschen. Das **Gulasch** bei niedriger Hitze bis zum Servieren sanft köcheln lassen.



5. Kräuter schneiden

Die **Kräuter** von den Stängeln zupfen und getrennt fein schneiden. Den **Majoran** und den **Rosmarin** in das **Gulasch** rühren.

Tipp: Der **Rosmarin** ist sehr intensiv, besser zunächst etwas weniger nehmen und nach Geschmack mehr verwenden.



6. Anrichten und servieren

Das **Gulasch** nach Geschmack mit der **Sriracha-Sauce** verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Vorsicht**, die **Sriracha-Sauce** ist sehr scharf, daher am besten zunächst weniger nehmen und ggf. nachwürzen. Das **Gulasch** mit den **Gnocchi** anrichten, mit der **Petersilie** garnieren und servieren.