



Deftiges Gulasch mit Tofu und Gemüse

dazu knusprig gebackene Gnocchi



30-40min



3-4 Personen

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

Was du von uns bekommst

- 2 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 2 Karotten
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Packungen Räuchertofu ^{1,6}
- 1kg Gnocchi ¹
- 2 Päckchen Provence-Kräutermischung
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 20g frische Petersilie, Rosmarin & Majoran
- 1 Päckchen edelsüßes Paprikapulver

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 760kcal, Fett 24.2g, Kohlenhydrate 103.3g, Eiweiß 30.1g



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.



4. Gulasch kochen

Die **Provencekräuter**, 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.



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.



5. Kräuter schneiden

Die **frischen 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.



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.



6. Anrichten und servieren

Das **Gulasch** nach Geschmack mit dem **Paprikapulver** verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den **Gnocchi** anrichten, mit der **Petersilie** garnieren und servieren.