

Soja-Gulasch mit Schupfnudeln

Für zwei Personen

Für das Gulasch:

100 g Sojawürfel, trocken	40 ml Sojasauce	1 EL mittelscharfer Senf
40 ml Olivenöl	500 ml Gemüsefond	3 EL Zwiebelschmalz (vegan)
100 ml trockener Rotwein	1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Lorbeerblatt	1 rote Paprika	1 TL Paprikapulver edelsüß
1 TL geräuchertes Paprikapulver	$\frac{1}{2}$ TL getrockneter Thymian	$\frac{1}{2}$ TL getrockneter Rosmarin
$\frac{1}{2}$ TL Liebstöckl (gerebelt)	1 EL Kakaopulver	1 TL brauner Zucker
2 TL Speisestärke	Salz	Schwarzer Pfeffer

Für die Schupfnudeln:

300g Kartoffeln, mehligkochend	10g Kartoffelmehl	50g Mehl
1 TL Johannisbrotkernmehl	Alaöl	Salz

Für die Garnitur:

1 Zweig krause Petersilie

Für das Gulasch die Sojawürfel mit Olivenöl, Fond, Sojasauce und Senf zusammen erhitzen und einweichen lassen, bis die Sojawürfel durchgezogen sind. In einem Sieb abtropfen und leicht ausdrücken. Anschließend den Sud auffangen.

Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein hacken. Ebenso die Paprika zerkleinern. Das Zwiebelschmalz in einem Topf erhitzen und die Sojawürfel mit der Paprika und den Zwiebeln zusammen anbraten. Zuletzt den klein geschnittenen Knoblauch dazugeben. Mit Rotwein und dem Einweichsud ablöschen. Den Rosmarin mit Liebstöckl, Thymian, Paprikapulver, dem Lorbeerblatt und dem Kakao zugeben und zehn Minuten köcheln lassen. Nach Bedarf mit etwas in Wasser gelöster Stärke abbinden.

Für die Schupfnudeln die Kartoffeln schälen, waschen und grob in Würfel schneiden. In kochendem Salzwasser etwa 20 Minuten garen. Die fertigen Kartoffeln durch die Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken und mit dem Mehl, Kartoffelmehl, Johannisbrotkernmehl und Salz verkneten. Mit der Hand zu Schupfnudeln rollen und in leicht siedendem Wasser gar ziehen, bis sie oben auf schwimmen. Anschließend heraus sieben und in einer Pfanne in heißem Alaöl knusprig rösten. Das Sojagulasch mit den Schupfnudeln zusammen auf Tellern anrichten, mit etwas gehackter Petersilie garnieren und servieren.

Merle-Marie Forstmann am 27. Juli 2015