

Kartoffel-Gulasch

Für 4 Personen

800 g Kartoffeln, festk.	1 Bund Liebstöckel	3 Stängel Majoran
400 g Räuchertofu	2 Zucchini	Öl
2-3 TL Paprikapulver	800 ml Gemüsebrühe	400 g gehackte Tomaten (Dose)
4 EL Sojasoße	1 EL Kümmel	200 g Schmand
Salz, Pfeffer	1 Prise Zucker	300 g fettarmer Joghurt
1 Bund Petersilie		

Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Tipp:

Kartoffelwürfel am Vortag oder einige Stunden vorher wässern, um die Kaliumzufuhr durch die Kartoffeln zu minimieren. Das Wasser wegschütten.

Die Kräuter von den Stielen zupfen und jeweils fein hacken.

Räuchertofu würfeln. Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden.

In einem Topf Kartoffeln in etwas Öl anbraten. Das Paprikapulver darüber stäuben und mit anrösten.

Gemüsebrühe und gehackte Tomaten hinzufügen und aufkochen lassen.

Räuchertofu, salzreduzierte Sojasoße, Liebstöckel, Majoran, Kümmel und Schmand beimischen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Etwa 20 Minuten köcheln lassen. Dann Zucchini hinzufügen und nochmals 10 Minuten weiter garen.

Gulasch auf Tellern verteilen, einen Klecks Joghurt aufsetzen und mit frischer Petersilie bestreuen.

Falls etwas übrigbleibt, schmeckt aufgewärmt am nächsten Tag fast noch besser!

Björn Freitag am 25. September 2023