



# SEITAN-GULASCH

für 4 Personen  
zubereiten: ca. 30 Minuten  
abtropfen lassen: ca. 1 Stunde  
schmoren: ca. 30 Minuten

140 g New Roots Joghurt  
nature vegan

300 g Seitan-Geschnetzeltes  
1 EL Olivenöl  
Wenig Petersilie, zerzupft

2 EL Olivenöl  
350 g Rüebli, in kleinen  
Stücken  
350 g Kartoffeln, in kleinen  
Stücken  
2 Zwiebeln, in feinen Schnitzen  
3 EL Tomatenpüree  
1-2 EL Smokey Paprika  
2 TL Kümmel  
2 Prisen Zucker  
4-5 dl Gemüsebouillon

1 Joghurt in ein dünnmaschiges Sieb geben, im Kühlschrank ca. 1 Std abtropfen lassen.

2 Öl im Bratopf warm werden lassen. Rüebli und Kartoffeln andämpfen. Zwiebeln begeben, ca. 10 Min. mitdämpfen. Tomatenpüree, Paprika, Kümmel und Zucker begeben, kurz weiterdämpfen. Bouillon dazugiessen, Gemüse 25-30 Min. weich schmoren.

3 Seitan portionenweise im heissen Öl rundum knusprig anbraten, kurz vor dem Servieren unter das Gulasch mischen. Gulasch anrichten, Joghurt darauf verteilen, mit Petersilie bestreuen.

Viele weitere gluschtige Rezepte gibt's unter:  
[www.mahlerundco.ch/rezepte](http://www.mahlerundco.ch/rezepte)

