

CHUNK'N'FUNK -GULASCH

ZUTATEN

100g Sojachunks (1-2 cm groß)
Salz
Sonnenblumen-Öl
Sojasauce
Paprikapulver
2-3 Lorbeerblätter
8 Wacholderbeeren
300g Wintergemüse,
z. B. Petersilienwurzel, Möhre,
Sellerie, Zwiebel, Lauch, Kohl, ...

1 EL Mehl (glutenfrei: Speisestärke)
1 EL Tomatenmark
200 ml trockener Rotwein
100 ml passierte Tomaten
100 ml Gemüsebrühe
100 ml vegane Sahne (Soja, Hafer, ...)

WIR ESSEN DIESE
BOMBE GERN ZU
BASMATIREIS,
SPÄTZLE ODER AUCH
ZU SEMMELKNÖDELN



ZUBEREITUNG

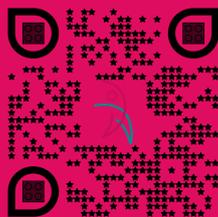
Die Sojachunks mit reichlich Salz, einem Spritzer Sojasauce und kochendem Wasser 10 min. einweichen. Dann das Gemüse würfeln (1-2 cm Kantenlänge). Die Chunks in ein Sieb abgießen, leicht ausdrücken und in einer Schüssel mit reichlich Öl, Paprikapulver und Salz mischen. Diese dann bei mittlerer Hitze gemächlich goldbraun braten. Spare nicht mit dem Öl. Im Gegensatz zu Fleisch enthalten die Chunks von sich aus zero % Fett.

Die goldenen Chunks in der Schüssel parken. Gemüsewürfel mit Lorbeer & Wacholder scharf anrösten, Tomatenmark & Mehl aufbringen, kurz mitbraten und mit dem Rotwein (z.B. Merlot) ablöschen.

Den Herd auf kleine Flamme stellen, Chunks in die Sauce geben, gut salzen und dann den Alkohol langsam rausköcheln (ca. 20 min.). Nach und nach mit Gemüsebrühe (am besten selbstgemacht) und Tomatenpüree auffüllen und mit Deckel nochmal 30 min. schmoren lassen, damit sich alle Aromen entfalten.

Schließlich den Herd ausschalten und das Schmorgericht mit Sahne verfeinern und mit Salz & Sojasauce abschmecken.

Zu Tisch in der
Performanceküche



Achtung:
die Sahne sollte
nicht kochen,
sonst flockt
sie aus.

"Guten Appetit!"
wünscht euch
Julia Holtz