

# Gulasch und Reis

von Miriam Lehner

Mengen für 10 Personen

Quelle: <https://migusto.migros.ch/de/rezepte/veganes-gulasch>

Gewürze: Salz

1.0 kg Wildreis	Als Beilage Reis kochen.
900 g Soja Schnitzel (wie geschneitztes/Gyros)	
1.0 dl Balsamico-Essig	
100 g Tomatenpuree	
3.0 Stück Peperoni	
1.0 kg Zwiebeln	
7.5 cl Öl	
10 g Paprika	
5.0 g Kümmel	
5.0 g Majoran	
100 g Mehlmischung Glutenfrei	
1.5 Liter Bouillon (flüssig)	Delicious Pieces aus der Marinade heben. Marinade beiseitestellen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Delicious Pieces ca. 3 Minuten anbraten. Herausheben. Zwiebeln, Knoblauch und Peperoni in derselben Pfanne ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze rührbraten. Restliches Tomatenpüree dazugeben und kurz mitrösten. Paprika, Kümmel und Majoran begeben. Mit Salz würzen. Mit Mehl bestäuben und kurz weiterbraten. Bouillon und beiseitegestellte Marinade dazugiessen. Gulasch bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Delicious Pieces begeben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Nach Bedarf etwas Flüssigkeit dazugiessen.
5.0 Stück Knoblauchzehen	
1.5 dl Sojasauce	Sojasauce, Balsamico und die Hälfte des Tomatenpürees verrühren. Delicious Pieces begeben und gut mischen. Ca. 15 Minuten marinieren. Inzwischen Peperoni halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch grob hacken.