

Veganes rauchiges Würstchen-Gulasch

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 583 kcal • Tag 5 kochen

9



vegan Cervelat Bratwurst



mehlig. Kartoffeln



Gemüsebrühe



Zwiebel



Knoblauchzehe



rote Paprika



Worcester Sauce



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Tomatenmark



grüne Kresse



mittelscharfer Senf



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben
 Öl*, Pflanzliche Margarine*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 Sieb, 1 Kartoffelstampfer und 1 großen Topf

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
vegane Cervelat Bratwurst	200 g	300 g	400 g
mehlig. Kartoffeln	600 g	900 g	1200 g
Gemüsebrühe 10)	4 g	6 g	8 g
Zwiebel DE NL NZ	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
rote Paprika DE	1	2	2
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Gewürzmischung „Hello Paprika“	4 g	6 g	8 g
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
grüne Kresse	20 g	20 g	20 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	10 ml	20 ml
Öl*, Pflanzliche Margarine*, Wasser*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 720 g)
Brennwert	338 kJ/81 kcal	2437 kJ/583 kcal
Fett	3,70 g	26,65 g
– davon ges. Fettsäuren	0,40 g	2,88 g
Kohlenhydrate	8,78 g	63,24 g
– davon Zucker	2,07 g	14,94 g
Eiweiß	2,46 g	17,69 g
Salz	0,481 g	3,467 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 9) Senf 10) Sellerie

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **NZ:** Neuseeland



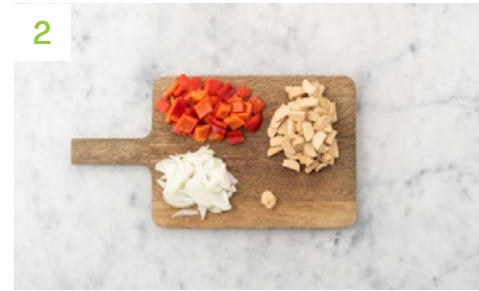
Kartoffeln kochen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Reichlich heißes **Wasser*** in einen großen Topf füllen, **salzen*** und aufkochen lassen.

Kartoffeln schälen und vierteln oder halbieren.

Kartoffeln in den Topf geben und für 15 – 20 Min. weich garen.

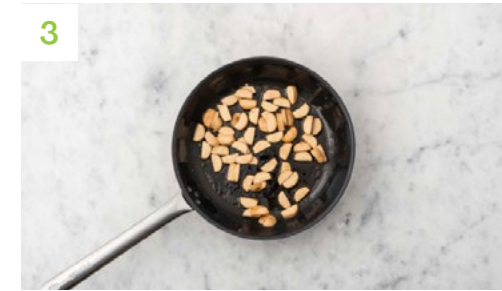


Gemüse schneiden

Zwiebel in feine Streifen schneiden.

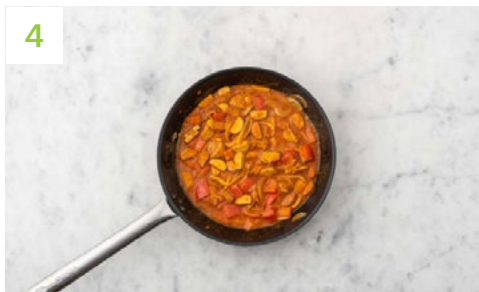
Paprika halbieren, entkernen und in 2 cm große Würfel schneiden. **Knoblauch** fein hacken.

Vegane **Wurst** längs halbieren und in 1 cm dünne Scheiben schneiden.



Würstchen braten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und darin die vegane **Wurst** für 2 – 3 Min. rundum anbraten. Aus der Pfanne nehmen.



Für die Soße

In derselben Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

Öl* erhitzen und darin **Zwiebelstreifen** und **Paprikawürfel** für 3 – 4 Min. anbraten, bis sie etwas Farbe bekommen.

Die Hälfte [drei Viertel | ganzes] **Tomatenmark** und **Knoblauch** hinzugeben und für 1 weitere Min. anbraten.

Pfanneninhalte mit **Worcester Sauce**, **Senf**, „**Hello Paprika**“, **Gemüsebrühe** und 250 ml [375 ml | 500 ml] **Wasser*** ablöschen.

Hitze reduzieren, vegane **Wurst** zurück in die Pfanne geben und für 6 – 8 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** leicht eindickt. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für den Kartoffelstampf

Etwa 100 ml [150 ml | 200 ml] **Kochwasser*** der **Kartoffeln** abmessen.

Kartoffeln durch ein Sieb abgießen. **Kartoffeln** zurück in den Topf geben, das abgemessene **Kochwasser**, 1 EL [2 EL | 2 EL] **Margarine***, **Salz*** und **Pfeffer*** dazugeben und mithilfe eines **Kartoffelstampfers** zu einem **Stampf** verarbeiten.



Anrichten

Kartoffelstampf auf Teller verteilen, das **Würstchengulasch** daneben anrichten und mit **Kresse** toppen.

Guten Appetit!

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!

