

# Veganes rauchiges Würstchen-Gulasch

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

Vegan Klimaheld unter 650 Kalorien Thermomix kocht • 583 kcal • Tag 5 kochen

9



vegane 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

**thermomix**

⏱ 25 [30 | 35] Min.

🕒 40 [45 | 50] Min.

**Gut im Haus zu haben**

Öl\*, Pflanzliche Margarine\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 hohes Rührgefäß und 1 große Pfanne

## 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 <b>10)</b>	4 g	6 g	8 g
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
rote Paprika <b>DE</b>	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 <b>9)</b>	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



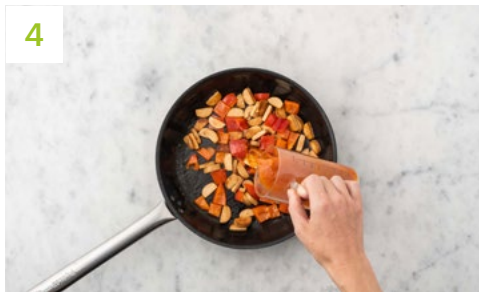
## Soße vorbereiten

**Zwiebel** und **Knoblauch** abziehen, **Zwiebel** halbieren. Beides in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Öl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/ Stufe 1** dünsten.

Die Hälfte [drei Viertel | ganzes] **Tomatenmark** zugeben und **1 Min./100 °C/ Stufe 1** anschwitzen.

250 g [375 g | 500 g] **Wasser\***, **Worcester Sauce**, **Senf**, „**Hello Paprika**“, **Gemüsebrühe** zugeben, **10 Sek./Stufe 4** vermischen und in ein hohes Rührgefäß umfüllen.



## Für den veganen Gulasch

10 Min. vor Ende der Dampfgarzeit in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und **vegane Würstchen** und **Paprikawürfel** darin für 3 – 4 Min. anbraten, bis die **Würstchen** etwas Farbe bekommt.

Pfanneninhalte mit vorbereiteter **Soße** ablöschen. Hitze reduzieren und für 6 – 8 Min. köcheln lassen, bis die **Soße** leicht eindickt. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Dampfwaren

[Damit genügend Garschlitz frei bleiben, **Rühraufsatz** in den **Varoma**-Behälter legen.]

**Kartoffeln** schälen, in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in den **Varoma**-Behälter geben.

**Varoma** verschließen. 500 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, **Varoma** aufsetzen und **28 Min./Varoma/ Stufe 1** garen.

Währenddessen fortfahren.



## Für den Kartoffelstampf

**Varoma** abnehmen, Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

**Kartoffeln**, 100 g [150 g | 200 g] **Garflüssigkeit\***, 1 EL [2 EL | 2 EL] **Margarine\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** und in den Mixtopf geben und **7 Sek./Stufe 3,5** pürieren.

**Tipp:** Wenn Du Deinen **Kartoffelstampf** feiner magst, schiebe alles mit dem Spatel nach unten und püriere noch einmal 5 Sek./Stufe 3,5.

**Kartoffelstampf** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Kleinigkeiten

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

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



## Anrichten

**Kresse** abschneiden.

**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!

