

## **veganes Pilzgulasch mit Kartoffelbrei**

Materialkosten pro Person: 1,50€

Für 4 Personen:

### **Zutaten:**

- 600 g gemischt Pilze (z.B. Champignons und Kräuterseitlinge)
- 2 Knoblauchzehen
- 4 Schalotten
- 2 Möhren
- 2 EL Rapsöl
- Pfeffer & Salz
- 2 EL Tomatenmark
- 150 ml Traubensaft
- 3 bis 4 Zweige Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- 200 ml Gemüsebrühe
- ½ TL geräuchertes Paprikapulver, es geht auch Paprikapulver edelsüß
- 2 EL Sojasoße
- 1 Schuss Sojacreme
  
- 1 kg Kartoffeln
- 1 EL Margarine
- 200 ml Pflanzenmilch (ungesüßt)
- ¼ TL Muskatnuss gemahlen

### **Rezept:**

1. Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und hacken, Schalotten abziehen und fein würfeln. Möhren schälen, längs halbieren und in ca. 1,5 cm breite Stücke schneiden.
2. Rapsöl in einem großen Topf erhitzen. Schalotten darin 2-3 Minuten glasig dünsten, Möhren dazugeben und bei mittlerer bis hoher Hitze unter ständigem Rühren 3-4 Minuten anbraten, anschließend Knoblauch und Pilze dazugeben und mitanbraten, bis die Pilze ein wenig Farbe angenommen haben. Das Ganze mit Pfeffer und etwas Salz würzen. Das Tomatenmark einrühren, kurz mit anschwitzen und dann mit Traubensaft ablöschen.
3. Die Thymianzweige und die Lorbeerblätter dazugeben. Das Pilzgulasch mit der Gemüsebrühe aufgießen, zum Kochen bringen und zugedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze etwa 25 Minuten köcheln lassen.
4. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, etwas salzen, aufsetzen und in etwa 20 Minuten weich garen. Das Pilzgulasch weitere 10 Minuten offen köcheln lassen, dabei mit dem Paprikapulver, der Sojasoße und einem Schuss Sojacreme abschmecken.
5. Die fertig gegarten Kartoffeln abgießen, Margarine und Pflanzenmilch dazugeben und mit Hilfe eines Kartoffelstampfers zerstampfen. Mit Muskatnuss, Pfeffer und Salz abschmecken.
6. Das Pilzgulasch und den Kartoffelbrei auf Teller verteilen und servieren.

### **Fazit:**

Sehr, sehr lecker. Kinder können vor allem beim Gemüse schälen und schneiden helfen. Dazu passt

hervorragend Apfel Rotkraut. Wer das Essen nicht vegan haben möchte, kann die Sojacreme durch Sahne ersetzen und beim Kartoffelbrei Butter und Kuhmilch verwenden.