

# Veganes Gulasch mit Jackfruit



**XXX** Lecker

## Zutaten (für 4 Personen)

### FÜR DAS GULASCH

- 3 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprikaschote
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 grüne Paprikaschote
- 600 g Jackfruit (Dose)
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 3 EL Tomatenmark
- 1 EL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
- 2 Lorbeerblätter
- 1 TL Kümmelsaat
- 1 EL getrockneter Majoran
- 1 Prise Zucker
- 1 EL Mehl
- 150 ml Rotwein
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Rotweinessig
- Salz und Pfeffer

### AUßERDEM

- 400 g Bandnudeln
- ½ Bund Petersilie
- 1-2 EL vegane Butter

## Nährwerte

Pro 100 Gramm

87 kcal  
3 g Eiweiß  
3 g Fett  
13 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 50 Minuten

## Zubereitung

1. Für das Gulasch Zwiebeln und Knoblauch schälen sowie würfeln. Paprikaschoten waschen, putzen und in grobe Würfel schneiden. Jackfruit bei Bedarf abspülen und gut abtropfen lassen, ggf. in kleinere Stücke schneiden.
2. Öl in einem Bräter erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Paprika und Jackfruit zugeben und mitbraten. Tomatenmark zugeben, Gewürze einstreuen und alles kurz rösten. Mit Mehl bestäuben und kurz anschwitzen lassen.
3. Gemüse mit Rotwein ablöschen und kurz einköcheln lassen. Gemüsebrühe zugießen und alles aufkochen. Abgedeckt 15-20 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen.
4. Inzwischen Bandnudeln nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.
5. Petersilie waschen, trocken schütteln und die abgezapften Blättchen hacken. Nudeln abgießen und mit der veganen Butter schwenken.
6. Gulasch mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Nudeln anrichten. Mit der Petersilie garnieren und servieren.



REISER RÄT

Statt Nudeln können Sie auch Klöße oder Salzkartoffeln dazu reichen und das Gulasch noch mit etwas veganer Crème fraîche abschmecken.

