

Schneller Tempeh- Pilz-Gulasch

Herzhaft, wärmend und in kurzer Zeit auf dem Tisch:

Dieses schnelle Tempeh-Pilz-Gulasch ist genau das Richtige, wenn es unkompliziert sein soll, aber trotzdem richtig gut schmecken darf.

Aromatische Pilze, kräftig gewürzter Tempeh und eine sämige Sauce machen angenehm satt und sorgen für echtes Wohlfühl-Essen.

Tipp:
Dazu schmeckt auch Streukäse oder etwas scharfe Sauce als Topping.

Nährwerte

Die Nährwertangaben beziehen sich auf eine Portion (siehe Zutatenliste) mit 70 g Bandnudeln (roh) als Beilage:

| Kalorien 480 kcal |
| Fette 11 g |
| davon gesättigte Fettsäuren 2 g |
| Kohlenhydrate 64 g |
| davon Zucker 11 g |
| Proteine 23 g |
| Salz 3 g |

Allergene

Sojabohnen, Sojasauce, glutenhaltiges Getreide (je nach Wahl)



Für 4 Portionen

Für den Gulasch:

200 g Gundermann
oder Mediterran
Tempeh
250 g Champignons
100 g Kartoffeln
2-3 Karotten
1 Zwiebeln
1 Knoblauch, fein
gehackt
150 ml Rotwein
(optional: alkoholfrei)
150 ml Gemüsebrühe
1 TL Paprikapulver
1 EL Sojasauce
1 TL Speisestärke +
etwas Wasser
1 EL Thymian, Rosmarin
oder Majoran
Salz, Pfeffer
3 EL Öl zum Anbraten

Als Beilage:

280 g Bandnudeln

**Guten
Appetit!**

Zubereitung

1. Den Tempeh in Würfel schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl rundum goldbraun anbraten. Anschließend geschnittene Zwiebel, Karoffeln (relativ klein geschnitten), Knoblauch, Karotten und Champignons hinzufügen und alles 5 bis 10 Minuten anbraten, bis das Gemüse schön gebräunt ist.
2. Währenddessen die Nudeln zum Kochen aufsetzen und nach Packungsbeilage zubereiten.
3. Mit etwas Rotwein ablöschen und kurz einkochen lassen. Danach Gemüsebrühe, Sojasauce, Paprikapulver und Thymian hinzufügen und alles bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.
4. Die Speisestärke mit etwas Wasser glatt rühren und in die Sauce einrühren, kurz aufkochen, bis die Sauce sämig wird, und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gutes Gelingen!

