

WINTERLICHES TEMPEH-GULASCH MIT ROTKRAUT & KLÖSSEN

"abeentoo Tempeh - entdecke die kulinarische Vielfalt"

Der Dezember steht vor der Tür,
und mit ihm kommen die kalten
Tage, die nach einem wärmenden,
herzhaften Gericht verlangen.
Unser Tempeh-Gulasch mit

Rotkraut und Klößen ist genau das
Richtige, um sich von innen heraus
zu wärmen. Deftiger Tempeh,
aromatisches Rotkraut und zarte
Klöße – ein veganes Wintergericht,
das deine Gäste glücklich und
zufrieden machen wird!



abeentoo

Lecker Zukunft Genießen.

-Winterliches Tempeh-Gulasch-
mit Rotkraut & Klößen



MEHR INSPIRATION AUF: ABEENTOO.BIO

NÄHRWERTANGABEN



Allergene: Soja (F)

Die Nährwertangaben beziehen sich auf eine Portion
Gulasch mit 150 g Klößen & 100g Rotkohl als Beläge
(siehe Zutatenliste):

Kalorien	485 kcal
Fett	17,4 g
davon gesättigte Fettsäuren	4,4 g
Kohlenhydrate	45,6 g
davon Zucker	14,5 g
Protein	23,4 g
Salz	3,5 g



WINTERLICHES TEMPEH-GULASCH MIT ROTKRAUT & KLÖSSEN

Zutaten:	für 4 Portionen (in g)	für 100 Portionen (in kg)
Für das Gulasch:		
abeentoo Tempeh	350 g	9 kg
getrocknete Pilze	50 g	1,25 kg
Karotten	200 g	5 kg
frische Champignons	200 g	5 kg
Zwiebeln	200 g	5 kg
Knoblauch	6 g	0,15 kg
heißes Wasser	600 ml	15 l
Gemüsebrühe	300 ml	7,5 l
(veganer) Rotwein	200 ml	5 l
Öl zum Braten	30 ml	0,75 l
Die Gewürze:		
Thymian	10 g	0,25 kg
Senf	30 g	0,75 kg
Sojasauce	30 ml	0,75 l
Tomatenmark	80 g	2 kg
Salz und Pfeffer	nach Geschmack	nach Geschmack
Als Beilage:		
Klöße	600 g	15 kg
Rotkraut	400 g	10 kg



ZUBEREITUNG

1. Weiche die Pilze mind. 30 min in heißem Wasser ein, bewahre den Sud auf. Bereite das Gemüse vor und schneide den Tempeh in Würfel.

2. Erhitze das Öl in einem Topf und schwitze die Zwiebeln bei kleiner Hitze an, bis sie glasig geworden sind. Gib nun die Möhrenstückchen, den Tempeh, frische und getrocknete Pilze, Knoblauch und gehackten Thymian dazu und brate alles ordentlich an. Füge Tomatenmark, Senf und Sojasauce hinzu und brate alles ca. 3 Minuten weiter. Lösche mit Rotwein ab und lasse den Wein auf mittlerer Hitze einkochen. Gib den Pilzsud der getrockneten Pilze und die Gemüsebrühe dazu, würze mit Salz und Pfeffer (nach Geschmack) und lasse alles gemeinsam aufkochen. Reduziere die Hitze und lasse es köcheln.

3. Gib währenddessen die Klöße ins heiße Wasser und erhitze das Rotkraut, welches im besten Fall einen Tag vorher zubereitet wurde. Nutze alternativ Rotkraut aus dem Glas und verfeinere seinen Geschmack mit gebratenen Äpfeln und Zwiebeln.

4. Richte nun alle Komponenten ansprechend an. Deine Tischgäste werden erfreut sein!
Gutes Gelingen!

Empfehlungen

Für ein abgerundetes Geschmackserlebnis empfehlen für dieses Gericht die Variation Tempeh Zwiebel oder Tempeh Natur

