



# Veganes Kartoffelgulasch



---

## REZEPT

---

### Zutaten für 2–3 Portionen:

500g Kartoffeln  
500ml Gemüsesuppe  
200g Tofu  
100g Karotten  
30g Tomatenmark  
1 EL Olivenöl  
1 Rote Zwiebel  
Salz, Pfeffer, Thymian, Majoran, Paprikapulver

### Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in 1–2 cm große Würfel schneiden. Tofu abtropfen lassen und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Karotten waschen, Enden abschneiden und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Anschließend die Kartoffeln, Tofu, Karotten und Zwiebel mit Olivenöl in einem Topf scharf anbraten, mit Suppe aufgießen, Tomatenmark und Gewürze zufügen und 20 Minuten bei mittlerer Hitze zugedeckt leicht köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.

### Tipp:

Statt Tofu kann man auch Hülsenfrüchte, wie z.B. Linsen oder vorgegarte Bohnen verwenden.