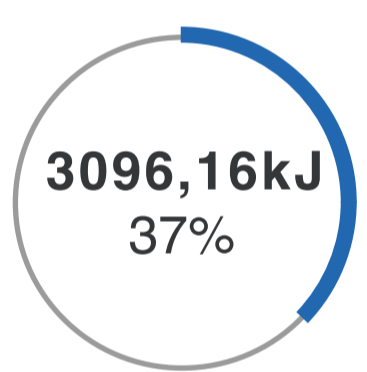
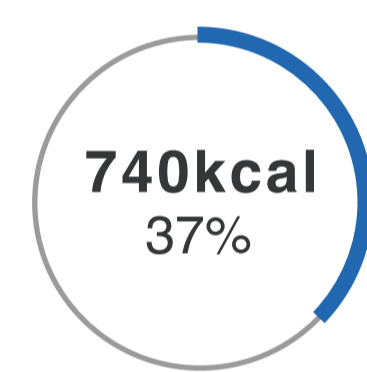


**VEGAN  
IMPOSSIBLE**

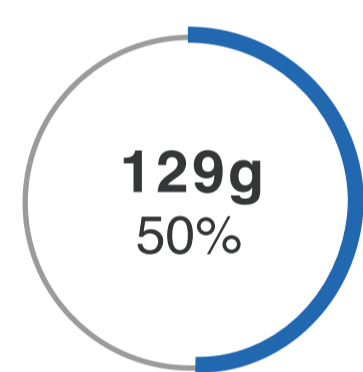
# UNGARISCHES GULASCH MIT BEILAGE VON ISI



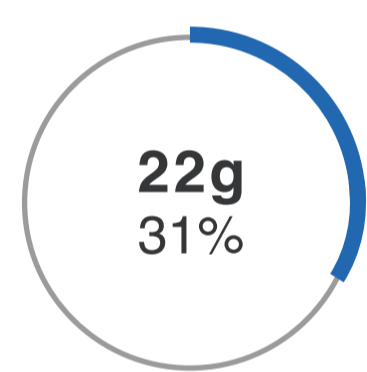
Energie



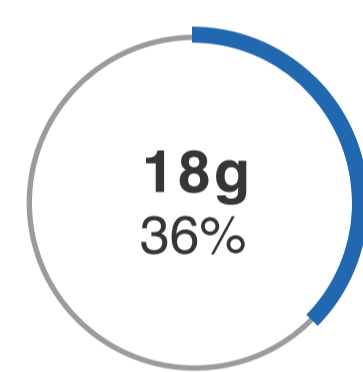
Kalorien



Kohlen-  
hydrate



Fett



Eiweiß

Referenzmenge für einen durchschnittlichen Erwachsenen laut LMIV (8.400 kJ/2.000 kcal)



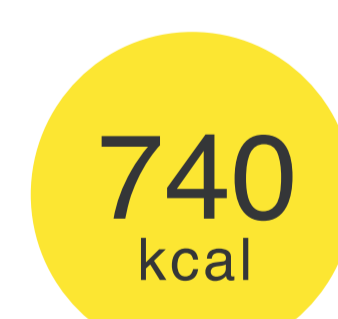
Dauer



Aktive Arbeitszeit



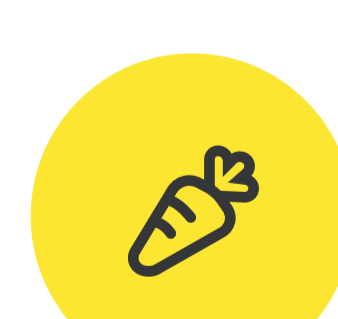
Leicht



Kalorien / Portion



Vegan



Vegetarisch



Laktosefrei

# ZUTATEN

## Für das Gulasch:

6 mittelgroße rote Zwiebeln  
80 ml Olivenöl  
2 Dosen Jackfruit-Fleisch,  
540g Abtropfgewicht  
1 rote Pfefferschote  
je 150 g Möhren und Knollensellerie  
2 EL Tomatenmark  
200 ml Malzbier  
400 g Dosentomaten, gehackt  
2 rote Paprikaschoten  
200 g braune Champignons  
Gekörnte Brühe mit 100ml Wasser  
Geräuchertes Paprikapulver  
Salz  
Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

## Für die Pasta:

400 g Fusillioni

## Für das Topping:

½ Bund Schnittlauch



# ZUBEREITUNG

1

Zwiebeln abziehen, in feine Streifen schneiden und in einem Topf in 30 ml Olivenöl bei kleiner Hitze hellbraun anbraten. Jackfruit in einem Sieb kalt abbrausen, dann sorgfältig auf Küchentrepp trocknen und mit den Zwiebeln einige Minuten unter Rühren mitbraten – anschließend beides aus dem Topf in eine Schüssel umfüllen.

2

Inzwischen Pfefferschote längs halbieren, entkernen und fein schneiden. Möhren sowie Sellerie waschen und grob raspeln, dann mit 30 ml Olivenöl in den Topf geben und anbraten. Tomatenmark dazugeben und mitrösten, dann mit Malzbier ablöschen und mit Dosentomaten sowie Pfefferschote 10 Minuten zugedeckt bei kleiner Hitze kochen - anschließend pürieren.

3

Währenddessen Paprika putzen und in Streifen schneiden, dann mit der Jackfruit-Mischung in der pürierten Sauce 10 Minuten garen.

4

Champignons putzen und in Scheiben schneiden, dann in einer Pfanne im restlichen Olivenöl anbraten. Gekörnte Brühe mit 100 ml Wasser anrühren und über die Champignons geben, dann alles in die Sauce geben und mit geräuchertem Paprikapulver, Salz sowie Pfeffer abschmecken.

5

Pasta in kochendem Salzwasser garen, dann abgießen und mit dem Gulasch anrichten. Schnittlauch fein schneiden und über das Gericht streuen.