

Veganes Nudelgulasch Mit Tofu-hack

400 g Tofu
3 EL Sojasauce
3 EL Olivenöl
1 Zwiebel
1 grüne Paprika
1/2 rote Paprika
2 Zehen Knoblauch
1 EL Tomatenmark
2 TL Paprikapulver
1 TL Oregano
1 TL Thymian
1/4 TL Zimt
1 TL Salz
1/2 TL schwarzer Pfeffer
400 g geschälte Tomaten
(entspricht 1 Dose)
600 ml Gemüsebrühe
200 g Nudeln (am besten
kurze, gedrehte wie
Cellentani)
65 g veganer Reibekäse
10 g Petersilie

❶ Tofu mit den Händen oder einer Gabel mittelfein zerbröseln. In eine heiße Pfanne geben und zunächst ohne Öl bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten. 1 EL Öl unterrühren und weitere 2 Minuten goldbraun braten. Sojasauce dazu geben und kurz weiter braten, bis die Flüssigkeit vom Tofu aufgenommen wurde.

❷ Währenddessen Zwiebel und Paprika grob würfeln, Knoblauch fein hacken. Tofu-Hack aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

❸ Restliches Öl in einen Topf geben. Zwiebel und Paprika bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten unter Rühren anbraten, bis die Zwiebeln glasig werden. Knoblauch, Tomatenmark, Paprikapulver, Oregano, Thymian, Zimt, Salz und Pfeffer und Tomatenmark dazu geben und weitere 1–2 Minuten unter Rühren anrösten.

❹ Geschälte Tomaten mit den Händen grob zerquetschen und zusammen mit der Gemüsebrühe mit in den Topf geben. Aufkochen, Nudeln dazu geben und mit Deckel bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren, bei Bedarf wenig Flüssigkeit zugeben.

❺ Tofu-Hack und Reibekäse unterrühren und 1–2 Minuten aufwärmen lassen. Mit gehackter Petersilie getoppt servieren.