

Kartoffel-Paprika-Gulasch mit Tofu

Zutaten für 4 Personen

- 1kg Kartoffeln
- je 2 gelbe und rote Paprikaschoten
- 6 EL Olivenöl
- 4 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Tomatenmark
- 3 EL Paprika, edelsüß
- 1 EL Balsamicoessig
- 1 EL Majoran, getrocknet
- 1 EL Kümmel, gemahlen
- 2 Lorbeerblätter
- 800ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 400g Tofu (z.B. 200g Räuchertofu, 200g Mandel-Nuss-Tofu)
- Petersilie

Zubereitung

Kartoffeln schälen, waschen und in 2cm große Stücke schneiden. Paprika waschen, putzen und grob würfeln. Zwiebeln würfeln, Knoblauch in feine Scheiben schneiden.

4 EL Olivenöl in einer Schmorpfanne erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten. Knoblauch zufügen und kurz mitdünsten. Tomatenmark und Paprikapulver zugeben und anrösten. Mit Essig ablöschen. Majoran, Kümmel und Lorbeerblätter zufügen, mit Gemüsebrühe ablöschen und für 20 Minuten offen kochen lassen.

Kartoffel- und Paprikastückchen zugeben und bei geschlossenem Deckel für 20 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.

Tofu würfeln und im restlichen Olivenöl goldbraun braten. Zum Gulasch geben und weitere 5 Minuten kochen lassen. Mit Petersilie abschmecken.