

VESTESSEN



GULASCHFLEISCH

ZUTATEN:

VLEISCH 125ml Wasser, 100g Seitan-Fix/Gluten, 3 EL Weizenmehl, je 1 EL Soja-Sauce dunkel, Hefeflocken und Rapsöl, je 2 TL Paprikapulver edelsüß und Tomatenmark, je 1/2 TL Rauchsalt, Zwiebelgranulat und Knoblauchgranulat, 1 Messerspitze Pfeffer schwarz **SUD** 1000ml Wasser, 1 kleine Zwiebel, 1 EL Gemüsebrühe*, je 1 Lorbeerblatt und Pimentkorn

NÄHRWERTE:

708 Kalorien, 83g Protein, 46.5g Kohlenhydrate, 20g Fett



1) Seitan-Fix/Gluten und Weizenmehl in eine Schüssel geben und vermischen



2) Wasser, Soja-Sauce, Rapsöl und übrige Zutaten für das Fleisch in einer zweiten Schüssel gründlich miteinander verrühren



3) Flüssige zu den festen Zutaten gießen



4) Alles zuerst mit einem Löffel und dann nochmal mit der Hand verkneten, danach (abgedeckt) 30 Minuten ruhen lassen



5) Teig in 1cm dicke Scheiben schneiden und diese in etwa 50-60 haselnussgroße Fleischstücke zerteilen



6) Wasser, Gemüsebrühe, Lorbeerblatt, Pimentkorn und grob gehackte Zwiebel in einem Topf zu einem Sud aufkochen



7) Fleischstücke nacheinander in den Sud geben und kurz aufkochen, mit Deckel 30 Minuten köcheln lassen (niedrige Hitze)

TIPPS:

Das Gulaschfleisch kann nach der Zubereitung zwar sofort weiterverarbeitet werden, wird vom Biss aber noch besser, wenn es einen Tag vor der eigentlichen Verwendung vorbereitet wird. Dazu den Topf nach dem Abkühlen im Kühlschrank lagern!

Vor der Verwendung holt man die Fleischstücke mit einem Schaumlöffel aus dem Sud und lässt sie in einem Sieb abtropfen.

* Ich verwende Naturata Classic-Gemüsebrühe, da dies eins der wenigen palmölfreien Produkte auf dem Markt ist! Eine Übersicht gibt es auf palmoelfrei.jimdo.com