

Kais und Jasis Soja-Gulasch (Pörkölt)

Zutaten:

(„+“ = „darf auch etwas mehr sein“)

1 kg Sojawürfel (z.B. von www.alles-vegetarisch.de , evtl. auch in gut sortierten Asialäden) (+)	
80 g Salz (+)	450 ml Wasser
45 g Gemüsebrühpulver	500 ml Rapsöl (++)
50 g Paprikapulver (süß) (++)	5 mittelgroße Zwiebeln (+)
15 g Paprikapulver (scharf) (+)	3 Schoten Gemüsepaprika (+)
6 g Knoblauchpulver (+)	5 Knoblauchzehen (+)
3 g Zwiebelpulver (+)	100 g Tomatenmark (++)
4 g Pfeffer	130 ml (Rot)wein (+/-)
3 g Muskat (+)	70 ml Sojasauce (+)
2 g Majoran (++)	60 ml Balsamico (+)
1 g Thymian (++)	2 g Piment (optional)
1 g Oregano	2 Lorbeerblätter
1 g gemahlener Kümmel (+)	

Viel Zeit einplanen! (Der erste Schritt sollte am besten am Vorabend erledigt werden, dann kann die Brühe über Nacht ziehen und abkühlen.)

4 Liter Wasser zum Kochen bringen, dazu 2-3 Esslöffel Gemüsebrühpulver (~ 30 g) und Paprikapulver (~ 30 g), 8 EL Sojasauce (~ 70 ml) und 2 EL Salz (~ 60 g). Dies sollte eine würzige Brühe ergeben, die auch erkennbar salzig ist (sonst nachwürzen). 1 kg Sojawürfel zugeben und eine Weile köcheln lassen, gelegentlich rühren und unter Wasser drücken, dann Herd ausschalten und ziehen lassen.

Würfel sehr kräftig (Wichtig! Die Würfel dürfen kaum noch Feuchtigkeit enthalten!) zwischen den Händen ausdrücken und beiseite stellen, die Brühe auffangen. 5 (mittel)große Zwiebeln schälen und mittelfein würfeln. 3 Paprikaschoten entkernen, in dünne (~ 5 mm) Streifen schneiden und der Länge nach dritteln. 5 Knoblauchzehen schälen und sehr fein würfeln.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Sojawürfel bei starker Hitze anbraten, dabei immer großzügig Öl nachgießen (am Boden der Pfanne sollte immer ein Ölfilm stehen, vergesst nicht, wie fettig echtes Fleisch wäre! Man kann bis zu einem Liter Rapsöl brauchen, das hängt aber vom Herd und der Pfanne ab). Wenn die Würfel Farbe bekommen, Zwiebeln zugeben und mitbraten. Sobald die Zwiebeln glasig werden, Paprika untermischen und ebenfalls mitbraten. Herd abschalten, Knoblauch zugeben und mit der Resthitze (Elektroherd, bei Gas und Induktion einfach noch eine Weile die niedrigste Stufe verwenden) fertigbrutzeln.

Die Brühe im großen Topf erhitzen und den Pfanneninhalt und 2 Lorbeerblätter zugeben. Köcheln lassen und dabei 3-4 EL süßes und 1 EL scharfes Paprikapulver, mind. 100 g Tomatenmark, 5 EL veganen Balsamico und 6 EL Wein zugeben. Mit 6 TL Salz, 1-2 schwarzem Pfeffer, 1 TL gemahlenem Kümmel, 2 TL Thymian, 3 TL Majoran, 1 TL Oregano, 1 TL Muskat, 1 TL Zwiebel- und 2 TL Knoblauchpulver und evtl. 1 TL Piment abschmecken.



1. Würfel in Brühe einkochen; 2. ausgedrückte Würfel in Rapsöl anbraten; 3. braten bis hellbraun; 4. Zwiebeln mitbraten; 5. Paprika mitbraten