

Vegetarisches Pilzgoulasch für 4 Personen



Zutaten:

600 g Pilze (z. B. Champignons)

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 Möhren

1 Bund Petersilie

1 Bund Lauchzwiebeln

2 EL Butter (Veganer können Kokosöl verwenden)

Salz, Pfeffer

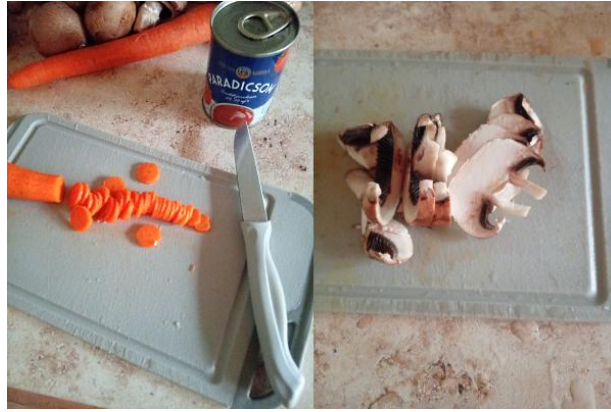
1 kleine Dose Tomatenmark

1 EL Paprikapulver

500 ml Gemüsebrühe (500 ml Wasser und ca. 1 bis 1 ½ TL Bio-Gemüsebrühe-Pulver)

1 Becher Sahne (Veganer können eine entsprechende Alternative verwenden)

Ggf. 1 Spritzer Zitronensaft



Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch abziehen und würfeln bzw. klein hacken.

Möhren schälen und würfeln, Pilze waschen und ggf. häuten je nach Pilzsorte, Lauchzwiebeln waschen und in schmale Ringe schneiden, Petersilie waschen und kleinschneiden.



Butter in einen Topf geben und darin die Zwiebeln glasig anbraten und dann den Knoblauch zugeben, ständig rühren ca. 2 Minuten, dann die kleingeschnittenen Möhrenstücke zugeben und nach weiteren 2-3 Minuten die zerkleinerten Pilze zugeben, salzen und 5 Minuten schmoren.

Anschließend das Tomatenmark zugeben mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen, die Lauchzwiebeln zugeben und bei schwacher Hitze 15 Minuten bei geschlossenem Deckel garen.



Den Herd ausschalten, dann die Sahne untermischen und kurz vor dem Servieren ggf. mit 1 Spritzer Zitronensaft verfeinern.

Fertig! Guten Appetit!

