

## Orientalisches Gulasch

Zutaten für 5 Portionen:

120	g	Sojawürfel (2cm)
500	ml	Wasser, kochendem
50	ml	Olivenöl, raffiniert
200	g	Jungzwiebeln, ein Bund. . .
2	ST	Knoblauchzehen
40	g	Tomatenmark
400	ml	Gemüsesuppe
400	ml	Pelatttomaten (Pasatta), Dose
		Salz, Pfeffer frisch aus der Mühle
1	TL	Harissa (Chilipaste)
1	TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1,5	TL	Maizena, Speisestärke
20	ml	Wasser oder kalte Gemüsesuppe

Garnitur:

2	Stiele	Minze
300	g	Griechischer Joghurt
2	EL	Olivenöl, kaltgepresst
		Chiliflocken

Herstellung:

1. Die Sojawürfel mit kochendem Wasser übergießen und zugedeckt 15 Minuten quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Jungzwiebel putzen und waschen, die weißen Teile in ca. 1 cm Ringe, die grünen Teile in feine Ringe schneiden und den Knoblauch schälen - fein hacken.
3. In einem Topf das Öl erhitzen und darin die weißen Jungzwiebelringe kurz anschwitzen.
4. Tomatenmark hinzugeben und kurz mitrösten.
5. Mit Gemüsesuppe bzw. Tomatensauce ablöschen und aufkochen lassen.
6. Die Sojawürfel abseihen leicht ausdrücken und dazu geben.
7. Mit Salz, Pfeffer, Harissa und Kreuzkümmel würzen.
8. Zugedeckt ca. 30 Minuten schmoren lassen.
9. Die Speisestärke mit kaltem Wasser (Gemüsesuppe) glattrühren und das Gulasch damit binden.
10. Minze waschen - fein hacken und damit das Gulasch bestreuen.
11. Joghurt mit 2 EL Öl verrühren und mit Chiliflocken würzen, dazu reichen.

Guten Appetit!