



Vegetarisches Gulasch mit Tofu

Zutaten:

1 Paprika, rot

1 Zwiebel

1 Chilischote

1 Knoblauchzehen

150g TK-Bohnen

1EL Ahornsirup

50ml Rotwein

200g Reis

200g Tofu

Salz, Pfeffer

50g Zartbitterschokolade

250g Rotkohl, Glas

eine Prise Zimt

Zubereitung:

Die Paprika auf Würfel, die Zwiebel in Ringe schneiden. Chilischote und Knoblauch fein hacken. Alles zusammen kurz anbraten. Die TK Bohnen und den Ahornsirup hinzugeben und mit Rotwein ablöschen.

Den Reis mit der doppelten Menge Wasser zum Kochen bringen und auf kleiner Flamme ca. 15 min köcheln, bis das Wasser verdampft ist. Dabei gelegentlich umrühren.

Sobald der Rotwein am Gemüse verdampft ist, den in Würfel geschnittenen Tofu hinzugeben und mit erhitzen. Anschließend die Zartbitterschokolade klein hacken und einrühren. Mit Salz, Pfeffer abschmecken. Den Rotkohl nach Anleitung zubereiten und mit einer Prise Zimt verfeinern.

Sobald der Reis fertig gekocht ist, diesen mit dem vegetarischen Gulasch servieren und den Rotkohl dazu reichen.