

Veganes Gulasch für 4 und 100 Personen

Ursprüngliche Inspiration mit Mengenrechner: <https://www.slowlyveggie.de/rezepte/veganes-gulasch-das-beste-rezept>

Quelle Sojaschnetzel: <https://kokku-online.de/vantastic-foods-soja-schnetzel-6kg/>

- Mengen siehe Tabelle unten
- Marinade zubereiten:
 1. Salz, Pfeffer
 2. Paprika edelsüß
 3. Paprika rosenscharf
 4. Senf
 5. Tomatenmark
 6. Sojasoße
 7. Zucker
 8. Öl
 9. Wasser
 10. Sojaschnetzel
- Gewürze (1 - 8) gut verrühren
- Wasser dazu, gut verrühren
- Schnetzel dazu, gut verrühren
- Mindestens 30 Min. stehen lassen. Umso länger die Marinade ziehen kann, desto besser. Gern über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.
- Gulasch zubereiten:
 1. Salz, Pfeffer
 2. Paprika edelsüß
 3. Tomatenmark
 4. Gemüsebrühe
 5. Wasser
 6. Öl zum Anbraten
 7. Zwiebeln
 8. Knoblauchzehen
 9. Paprika
 10. Kartoffeln
 11. Champignons
 12. Hafer- oder Sojasahne
- Gewürze (1 - 4) vermengen
- Zwiebeln separat anbraten
- Optional: Kartoffeln vorkochen, Paprika und Champignons separat anbraten (bringt mehr Geschmack und verkürzt Kochzeit des Gulaschs später)
- In einem großen Topf die marinierten Sojaschnetzel in Öl anbraten (ca. 5-10 Min.)
- Mit Wasser ablöschen
- Nach und nach Zwiebeln, Kartoffeln, Knoblauch, Paprika, Möhren u. Pilze dazugeben
- Vorbereitete Gewürzmischung dazu
- 1 Stunde köcheln lassen
- Wenn die Zutaten vorgekocht/gebraten wurden, kann die Kochzeit auf 30 Min. reduziert werden

| Zutaten Marinade | 4 Portionen | 100 Portionen |
|-------------------------|-----------------------|----------------------|
| Salz | 1g | 25 g |
| Pfeffer | 1g | 25 g |
| Paprika edelsüß | 12 g, ca. 1.5 TL | 300 g |
| Paprika rosenscharf | 1-2 Msp. nach Bedarf | 30 g |
| Senf | 25g, ca. 2 EL | 625 g |
| Tomatenmark | 50g, ca. 4 EL | 1,25 kg |
| Sojasoße | 50 g, ca. 6 EL | 1250 g = ml |
| Zucker | 12 g, ca. 1.5 TL | 300 g |
| Öl | 25 g, ca. 3 EL | 625 g = ml |
| Sojaschnetzel | 200g | 5 kg |
| Wasser | 500ml | 12,5 l |
| | | |
| Zutaten Gulasch | | |
| Salz | 5g | 125 g |
| Pfeffer | 2g | 50 g |
| Paprika edelsüß | 12 g, ca. 1.5 TL | 300 g |
| Tomatenmark | 50g, ca. 4 EL | 1,25 kg |
| Gemüsebrühe | ca. 12 g | 300 g |
| Wasser | 1 l | 25 l |
| Öl zum Anbraten | nach Bedarf | nach Bedarf |
| Zwiebeln | 130 g / 2 St. | 3.25 kg |
| Knoblauchzehen | 8 g / 3 St. klein | 200 g |
| Paprika | 1x groß oder 2x klein | 37 St. |
| Kartoffeln | 450 g | 15 kg |
| Champignons | 200 g | 6,25 kg |
| Hafer/Sojasahne | 200 ml | 5 l |