



Gemüseulasch mit Sellerie, Maronen und Äpfeln

Zutaten für 2 Portionen

Für das Gulasch

- 350 g Knollensellerie - schälen und in 1,5-cm-Würfel schneiden
- 200 g Maronen, TK - auftauen lassen
- 150 g süsser Apfel - schälen, vierteln, entkernen und in 1-cm-Spalten schneiden
- 120 g roter Reis

Weitere Zutaten und Gewürze

- 400 ml Wasser
- 150 g Sojajoghurt
- 100 ml Sojasahne
- 40 g Cashewmus
- 3 EL Erdnussöl, hitzebeständig
- 1 EL geriebener Ingwer
- 2 TL Currypulver
- 1 TL Senf
- 1 TL Bio-Orangenabrieb
- 2 EL grob gehackter Koriander
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 40 Minuten

Als Erstes den Reis nach Packungsangabe garen.

Etwa 15 Min vor dem Gar-Ende das Erdnussöl in einem Topf erhitzen. Den Sellerie und den Ingwer darin 3 Min. dünsten, dann mit Curry bestäuben, verrühren und mit 400 ml Wasser ablöschen.

Einmal aufkochen; dabei mit Salz und Pfeffer würzen und 5 Min. köcheln lassen. Dann die Maroni und die Apfelspalten dazugeben und 4 Min. mitkochen.

Anschliessend Joghurt, Sahne, Cashewmus, Senf und Orangenabrieb einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüseulasch anrichten, mit Koriander bestreuen und zusammen mit dem Reis geniessen.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 857 kcal
- Kohlenhydrate: 104 g
- Eiweiss: 22 g
- Fett: 36 g