



Kruidige goulash met tofu

en knapperig gebakken gnocchi



ca. 30min



2 personen

Goulash is de nationale trots van Hongarije. Het gerecht ontstond in de Middeleeuwen en werd in de loop van de tijd immens populair in de rest van Midden- en Oost-Europa. Goulash is eigenlijk een stoofpot van vlees, groenten en gekookte aardappels, maar wij hebben er een veganistische versie van gemaakt met tofu. Verder knapperige gnocchi in plaats van gewone aardappels voor de crunch.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode paprika
- 1 groene paprika
- 1 wortel
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1x tofu ⁶
- 1 pak gnocchi ¹
- 1 zakje Provençaalse kruiden
- 1 zakje zoet paprikapoeder
- 1 blik tomatenblokjes
- 20g verse kruidenmix: marjolein, peterselie en rozemarijn

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- dunschiller
- hapjespan of grote koekenpan

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 887kcal, vet 31.6g, koolhydraten 117.4g, eiwit 35.2g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 200°C. Verwijder de kern en snijd de **paprika's** in stukjes. Schil of schrob de **wortel** en snijd hem in blokjes. Pel en hak de **ui** en **knoflook** fijn. Snijd de **tofu** in blokjes.



2. Gnocchi bakken

Verdeel de **gnocchi** over een bakplaat met bakpapier en hussel ze om met 1-2el olijfolie en een snuf peper en zout. Rooster ca. 15min in de oven tot de **gnocchi** goudbruin en knapperig zijn.



3. Tofu en groenten bakken

Verhit 2el olijfolie in een grote koekenpan of hapjespan op middelhoog vuur. Bak de **ui** en **tofu** in 2-3min goudbruin. Voeg de **paprika**, **wortel** en **knoflook** met een snuf zout toe. Bak 3-4min tot de **groenten** zachter zijn.



4. Goulash koken

Bestrooi de **groenten** met **1-2tl Provençaalse kruiden**, **1/2tl paprikapoeder** 1/2-1tl zout en een snuf peper en suiker. Voeg de **tomatenblokjes** en 1el azijn toe en roer door. Breng de **goulash** aan de kook en laat hem tot het serveren op middellaag vuur zachtjes doorpruttelen.



5. Kruiden snijden

Hak de **verse kruidenblaadjes** en **-naaldjes** gescheiden van elkaar fijn. Roer de **marjolein** en **rozemarijn** vlak voor het serveren door de **goulash**. De **rozemarijn** is sterk van smaak, voeg dus eerst een beetje toe. Proef en voeg evt. meer toe.



6. Serveren

Breng de **goulash** op smaak met peper, zout en evt. meer **paprikapoeder**. Serveer de **goulash** met de **gnocchi** en bestrooi met de **peterselie**.