



# SEITAN GOULASCH MIT PILZEN

PORTIONEN: 4

ZUBEREITUNG: 30 MIN

## ZUTATEN

400g Seitan  
1kg Pilze  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
2 Esslöffel Olivenöl  
2 Esslöffel Tomatenmark  
400ml Hafersahne  
Salz, Pfeffer  
Petersilie

## ZUBEREITUNG

1. Seitan in Streifen schneiden.
2. Pilze waschen und in Scheiben schneiden.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
4. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Seitan während 3 Minuten kräftig anbraten.
5. Pilze hinzugeben und weitere 5 Minuten anbraten.
6. Tomatenmark hinzugeben und mit Hafersahne ablöschen.
7. Für ca. 10 köcheln lassen.
8. Mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Mit Petersilie garnieren.

*Das Goulasch kann mit Reis, Nudeln oder Spätzle serviert werden.*