Tofu-Gulasch



Zutaten

Für 4 Personen

400 g Tofu
½ l Brühe
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Lorbeerblatt
Öl zum Anbraten
1 rote Paprika
1 EL Mehl
1 EL Paprikapulver
2 EL Tomatenmark
1 TL Chiliflocken
1 TL Thymian
etwas frische Petersilie

Zubereitung

Den Tofu in Würfel schneiden, eine Zwiebel sowie zwei Knoblauchzehen jeweils vierteln und alles in einen Topf geben. Die Brühe und das Lorbeerblatt dazugeben und mindestens zehn Minuten lang kochen.

Die zweite Zwiebel und die Paprika kleinschneiden und mit etwas Öl in einem Topf anbraten. Den Topf von der Kochplatte nehmen und das Mehl, das Paprikapulver und das Tomatenmark unterrühren. Nach Belieben mit Chili-Flocken würzen. Den Topf wieder auf den Herd stellen, mit heißem Wasser ablöschen und zwei Minuten weiter köcheln lassen.

Inzwischen den Tofu, Zwiebel und Knoblauch aus dem ersten Topf abseihen und in den zweiten Topf geben.

Mit frischer Petersilie servieren.