

Rezeptidee

Vegane Bratensauce (Blitzvariante)



Zutaten Für ca. 500 ml

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Alnatura Bratöl
- 1 gehäufter EL Alnatura Tomatenmark
- 30 g Alnatura Weizenmehl Type 550 oder Dinkelmehl Type 630
- 1,5 EL Alnatura Gemüsebouillon (Pulver)
- 200 ml Wasser
- 200 ml Alnatura Orangensaft
- 1,5 EL Alnatura Sojasauce Shoyu-Art
- 2 Prisen Alnatura Schwarzer Pfeffer gemahlen

Zubereitung: 20 Min.

Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen

Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel fein würfeln, Knoblauch pressen. Bratöl erhitzen und Zwiebelwürfel darin bei hoher Temperatur 5 Min. goldbraun anbraten. Tomatenmark und Mehl hinzufügen und bei mittlerer Hitze 10 Min. weiterbraten, dabei immer wieder umrühren. Zum Schluss Knoblauch dazugeben und kurz mitbraten.

Sauce kochen und pürieren

Inzwischen Gemüsebrühe mit Wasser nach Packungsanweisung zubereiten. Zur Zwiebelmasse in die Pfanne geben, Orangensaft zugießen, alles zum Kochen bringen und bei geringer Hitze kurz köcheln lassen. Mit Sojasauce und Pfeffer würzen. Sauce in eine hohe Rührschüssel geben und mit einem Pürierstab glatt pürieren.