

Rezeptidee

Vegane Bratensauce



Zutaten Für ca. 500 ml

- 80 g braune Champignons
- 80 g Karotten
- 50 g Staudensellerie
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Alnatura Bratöl
- 1 EL Alnatura Vollrohrzucker
- 2 Alnatura Lorbeerblätter ganz
- 2 EL Alnatura Tomatenmark
- 1/2 TL Alnatura Thymian gerebelt
- 100 ml Alnatura Edition Merlot
- 1 EL Alnatura Gemüsebouillon (Pulver)
- 400 ml Wasser + 2 EL für die Stärke
- 2 EL Alnatura Sojasauce Shoyu-Art
- 1 TL Alnatura Mittelscharfer Senf
- 1/4 TL Alnatura Meersalz
- 1 Prise Alnatura Schwarzer Pfeffer gemahlen
- 1 TL Alnatura Speisestärke (alternativ 2 EL Alnatura Weizenmehl Type 405)

Zubereitung: 40 Min.

Champignons, Karotten und Sellerie waschen und putzen, Zwiebel und Knoblauch schälen. Alles fein würfeln. Bratöl in einem Topf stark erhitzen. Zuerst Champignons, Karotten und Sellerie zugeben und unter großer Hitze anrösten. Es sollen sich braune Stellen bilden, aber das Gemüse darf nicht schwarz werden. Nun Zwiebel und Knoblauch zugeben, Hitze reduzieren und 3 Min. anschwitzen. Zucker, Lorbeerblätter, Tomatenmark und Thymian zugeben, alles mit Rotwein ablöschen und um die Hälfte einkochen. Gemüsebrühe mit Wasser nach Packungsanweisung zubereiten und zugeben. Sobald das Gemüse weich ist, alles mit Sojasauce, Senf, Salz und Pfeffer abschmecken und Lorbeerblätter entfernen. Sauce mit einem Stabmixer fein pürieren und bei Bedarf noch weiter reduzieren. Stärke im kalten Wasser anrühren, in die kochende Sauce einrühren und sie damit binden.

Tipp 1: Die Bratensauce erhält mit 1–2 EL getrockneten Alnatura Cranberrys und 1/4 TL Alnatura Ceylon-Zimt – ganz zum Schluss zugegeben – ein feines winterliches Aroma.

Tipp 2: Wer gerne Gemüseeinlagen mag, kann 50 g gewürfelte Karotten und 50 g gewürfelten Staudensellerie in die Sauce geben und mitschmoren.

Tipp 3: Schön samtig-cremig, nach Art einer Rahmsauce, wird die Sauce, wenn man 200 ml Alnatura Soja-Cuisine hinzugibt.