



Pikant-kräftiger Rotweinsoße



Die Soße ist sehr zeitintensiv, da sie immer wieder ein reduzieren muss, deshalb muss mit ihr zuerst begonnen werden.

Einreduzieren bedeutet, die Flüssigkeit verdampft. Werden dieses Vorgangs bildet sich immer wieder ein Bodensatz, der immer wieder gelöst wird, nicht verbrennen lassen, sonst wird's bitter, es sollen Röststoffe entstehen, je intensiver dieser Vorgang, desto dunkler die Farbe der Sauce und desto kräftiger wird sie im Geschmack. Dazu gibt es auch ein Video auf der Facebook-Seite + Instagram-Seite von Enjoy plants.

Sabine Lippertz
Vorm Eickerberg 72
42929 Wermelskirchen

<http://enjoyplants.de>
<http://www.twitch.tv/enjoyplants>
<https://twitter.com/EnjoyPlants.de>
<https://www.facebook.com/Enjoy-Plants>
[instagram: enjoy_plants](https://www.instagram.com/enjoy_plants)

Copyright @ All Rights Reserved



Zutaten – Menge für ca. 7 Personen:

- 350 g Pastinaken
- 400 g rote Zwiebeln
- 6 Knoblauchzehen
- 300 g Möhren
- 120 g Lauch
- 500 ml Rotwein
- Ca. 1 l Brühe
- 50 g Tomatenmark
- 1 1/2 El Sojasosse
- 6-7 Wacholderbeeren
- 4 Lorbeerblätter
- 10 Steinpilze (getrocknet)

Vorbereitung: (ca. 20 Minuten)

- ✓ Pastinaken schälen und fein würfeln
- ✓ Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln
- ✓ Möhren gut schrubben und fein würfeln
- ✓ Lauch putzen und in feine Streifen schneiden. *(Entferne zunächst mit einem Messer das Wurzelende am weißen Schaft des Lauchs. Danach alles Grün, das nicht mehr frisch erscheint, (treppenförmig die äußeren Blätter vom weißen zum grünen hat sich bewährt) entfernen. Nun den Porree über seine gesamte Länge einmal längs durchschneiden. Diese Hälften gründlich unter fließendem Wasser abspülen, dabei den Porree auffächern, um den Sand in den einzelnen Schichten vollständig zu entfernen.)*

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------



Zubereitung: (vom Aufgießen bis zum Einreduzi

1 Schritt:

Pastinaken-, Zwiebel- und Knoblauchwürfel in einer großen Eisenpfanne mit Kokosöl dunkelbraun anrösten

(Sobald eine gute Hitze erreicht ist, kann die Temperatur auf Stufe 6 – Induktionskochfeld eingestellt werden)

2 Schritt:

- ✓ Mit **250 ml Rotwein** ablöschen
- ✓ den Bodensatz lösen
- ✓ Rotwein verkochen lassen, wieder dunkelbraun anrösten lassen.

3 Schritt:

- ✓ Mit restlichen **250 ml Rotwein** ablöschen
- ✓ den Bodensatz lösen
- ✓ Rotwein verkochen lassen, wieder dunkelbraun anrösten lassen.

4 Schritt:

- ✓ 50 g Tomatenmark zugeben, mit anrösten
- ✓ mit **200 ml Brühe** ablöschen,
- ✓ den Bodensatz lösen
- ✓ 6 Wacholderbeeren, 4 Lorbeerblatt, getrocknete, 10 getr. Steinpilze zugeben
- ✓ Brühe verkochen lassen, wieder dunkelbraun anrösten lassen

5 Schritt:

- ✓ Mit **200 ml Brühe** ablöschen
- ✓ den Bodensatz lösen
- ✓ Brühe verkochen lassen, wieder dunkelbraun anrösten lassen

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------



6 Schritt:

- ✓ Gewürfelte Möhren und Lauch zugeben
- ✓ Nochmal anrösten
- ✓ Mit **200 ml Brühe** ablöschen
- ✓ den Bodensatz lösen
- ✓ Brühe verkochen lassen, wieder dunkelbraun anrösten lassen

7 Schritt:

- ✓ **Mit restlicher Brühe (ca. 400 ml ggf. auch mehr)** ablöschen
- ✓ den Bodensatz lösen
- ✓ 1 ½ El. Sojasauce dazugeben
- ✓ Ca. 30 Minuten zugedeckt köcheln lassen

8 Schritt:

- ✓ Die Masse durch ein feines Sieb in geben, die Flüssigkeit in einem Topf auffangen, das Gemüse im Sieb ausdrücken.
- ✓ Die Soße ohne Deckel einkochen

9 Schritt:

- ✓ Das Gemüse aus dem Sieb in einem Topf mit ca. 500 - 750 ml Wasser ca. 15 Minuten auskochen.
- ✓ Durch ein Sieb geben, Flüssigkeit auffangen und zur Soße geben
- ✓ Soße noch mal einkochen lassen bis sie schön sämig ist.
- ✓ Ggf. noch mal durch ein Sieb geben.

Kleiner Extra-Tipp: Das verbliebene Gemüse im Sieb kann gut weiterverarbeitet werden, für ein leckeres Nudelgericht.

Sabine Lippertz Vorm Eickerberg 72 42929 Wermelskirchen	http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------