



Pikant-kräftige Rotweinsoße



Braune Bratensoße, vermissen viele Veganer, dabei lässt sie sich leicht aus der klassischen Küche ableiten, denn auch dort wird eine gehaltvolle Bratensoße auch durch das wiederholte kräftige Anbraten und Ablöschen von diversen Gemüsesorten erreicht.

Die Soße ist sehr zeit-intensiv, da sie immer wieder einreduziert werden muss, deshalb muss mit ihr bei der Zubereitung eines Menüs zuerst begonnen werden. Einreduzieren bedeutet, die Flüssigkeit verdampft. Man reduziert solange, bis der Wasseranteil fast komplett verdunstet ist. Unter Rühren karamelisieren jetzt alle Zuckeranteile und wandeln den Geschmack von süß zu herzhaft/herb. Dann wieder aufgießen, kurz bevor es anbrennt und diesen Vorgang beliebig oft wiederholen. Je intensiver dieser Vorgang, desto dunkler die Farbe der Sauce und desto kräftiger wird sie im Geschmack. Mehrfaches Reduzieren erzeugt logischerweise mehr Röstaromen.

Sabine Lippertz
Hasenbergstraße 5
53902 Bad Münstereifel
c./o.Lebenshof Auenland

<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



Bei den Gemüsesorten könnt Ihr variieren, sie sollten nur nicht zu wasserlastig sein. Sellerieknolle eignet sich zum Beispiel auch sehr gut.

Zutaten – Menge für ca. 7 Personen:

- 200 g Pastinaken
- 150 g Petersilienwurzel
- 400 - 450 g rote Zwiebeln
- 5-6 Knoblauchzehen
- 350 g Möhren
- 120 g Lauch
- 600 ml Rotwein – kräftig trocken
- Ca. 1300 ml Brühe – ggf. auch mehr
- 60 g Tomatenmark
- 2-3 El Sojasosse
- 6-7 Wacholderbeeren
- 4-5 Lorbeerblätter
- 12 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 Hasenbergstraße 5 53902 Bad Münstereifel c./o.Lebenshof Auenland	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:

- ✓ Tomatenmark zugeben, mit anrösten
- ✓ mit **400 ml Brühe** ablöschen,
- ✓ den Bodensatz lösen
- ✓ Wacholderbeeren, Lorbeerblätter, 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 Hasenbergstraße 5 53902 Bad Münstereifel c./o.Lebenshof Auenland	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 **300 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
- ✓ 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:

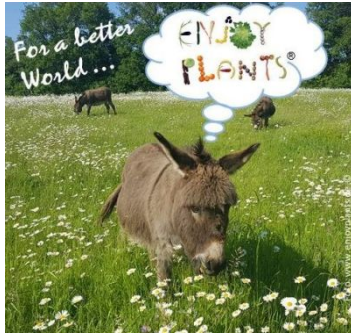
- ✓ Das Gemüse aus dem Sieb in einem Topf mit ca. 500 - 750 ml Wasser ca. 15 Minuten auskochen.
- ✓ Durch ein Sieb geben, Flüssigkeit auffangen und zur Soße geben
- ✓ Soße noch mal einkochen lassen bis sie schön sämig ist.
- ✓ Ggf. noch mal durch ein Sieb geben.

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

Sabine Lippertz Hasenbergstraße 5 53902 Bad Münstereifel c./o.Lebenshof Auenland	http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants	Copyright @ All Rights Reserved
---	--	---------------------------------



Viel Freude beim Nachkochen & kreativem oder pragmatischen Verändern.



Herzliche Grüße Sabine von Enjoy plants – Die vegane Eventschmiede

<p>Sabine Lippertz Hasenbergstraße 5 53902 Bad Münstereifel c./o.Lebenshof Auenland</p>	<p>http://enjoyplants.de http://www.twitch.tv/enjoyplants https://twitter.com/EnjoyPlants.de https://www.facebook.com/Enjoy-Plants</p>	<p>Copyright @ All Rights Reserved</p>
---	--	--