

Vegane Bratensoße

Ayurvegan



Mein allerliebtes Winterfestessen ist Blaukraut mit Kartoffelknödel. Aber seit ich ayurvegan esse, fehlt dazu einfach die Soße. So wie damals, als ich noch Gänsebraten aß. Jetzt habe ich in meiner Ayurvedaküche getüftelt und experimentiert und dabei herausgefunden ist dies:

Vegane Bratensoße

Als ich heute Mittag dieses Festessen servierte, war Paul hellauf begeistert. "Unglaublich" schmatzte er fröhlich, "und ganz ohne Tierprodukte. Großartig, meine liebe Ayurveda-Fee!".

Der Trick besteht aus dem Karamellisieren der Trockenfrüchte und einigen ungewöhnlichen Zutaten.

Heute habe ich dazu veganes Gyros gebraten. Aber du kannst ebenso gut Seitan oder Tempeh nehmen. Die Geschmacksvielfalt und die verschiedenen Texturen machen ein Menu perfekt und rund.

Den Rotkohl, oder Blaukraut wie man in meiner bayerischen Heimat sagt, habe ich

heute mal aus dem Glas genommen, da ich mit dem Experimentieren der Bratensoße so beschäftigt war. Auch die Knödel sind aus der Tüte. Das kann man alles auch selbst machen, finde ich auch viel schöner. An Weihnachten werde ich das alles von Hand machen.

Rezept vegane Bratensoße

Für 2 Personen

Zutaten:

- 80 g getrocknete Zwetschgen (ca. 10 Stück)
- 40 g Cranberries
- 2 EL Ghee/Margarine
- 3 EL Schwarzer Johannisbeersaft*
- 300 ml Schwarzer Johannisbeersaft*
- 100 ml Wasser
- 1/4 TL Galgant
- 1/4 TL Piment
- 1/2 TL Zimt
- 1 Msp. Asa foetida
- 1/2 EL gehackte Rosmarinnadeln
- 2 flach gehäufte TL gekörnte Gemüsebrühe
- Steinsalz am Schluss zum Abschmecken
- *Oder Rotwein



Mit dem Karamellisieren gelingt es

Zwetschgen und Cranberries klein schneiden. In einer Pfanne mit dem 1. der 2 EL Ghee oder Margarine erhitzen und die Trockenfrüchte hineingeben. Bei mäßiger Hitze und unter häufigem Rühren die Früchte karamellisieren lassen. Nach ca. 10 Minuten den 1. EL Saft hineingießen. Vorsicht! Es wird zischen und dampfen. Evtl. noch ein bisschen mehr Saft dazu geben, das hängt von den Trockenfrüchten ab. Nun wieder ca. 5 Minuten karamellisieren und wieder mit Saft ablöschen. Und dann das ganze noch ein drittes Mal wiederholen. Durch diesen Vorgang bekommt die Soße die köstlichen Röstaromen.



Mit 300 ml Saft und 100 ml Wasser aufgießen. Die Gewürze dazugeben und alles ca. 20 bis 30 Minuten einkochen lassen. Den 2. EL Ghee/Margarine einrühren und alles im Standmixer oder mit dem Zauberstab pürieren.

Ein Genuss für Vegetarier und Veganer

Davon habe ich immer geträumt: eine Bratensoße für Vegetarier und Veganer. Die Gewürze runden die Soße ayurvegan ab. Jetzt kann Weihnachten kommen!



Kleine Pause

Die Ayurveda-Schatztruhe macht nun eine kleine Winterpause. Ende Januar öffnet sie wieder ihren Deckel mit neuen Schätzen aus dem Reich des Ayurveda.

Wenn es kalt und trocken ist, kannst du bei Lebensmitteln für die Vatazeit nachsehen. Ist es nasskalt, dann unterstützen dich Lebensmittel für die Kaphazeit.

Genieße die gemütliche Weihnachtszeit und lass dir deinen ayurvegane Festtagsbraten schmecken!

Festliche Grüße von Lisa ♥

