

rbb

DER TAG

REZEPT-TIPP



VEGANE ROULADEN

VON ALEX FLOHR • FÜR 4 PORTIONEN

- 4 Soja Big Steaks
Gemüsebrühe
- 4 TL Senf
Salz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß
- 100 g Räuchertofu
- 1 Zwiebel
Olivenöl zum Anbraten
- 3 Gewürzgurken

FÜR DEN SUD

- 2 Möhren
- 1/5 Knolle Sellerie
- 1/4 Stange Lauch
- 1 TL Tomatenmark
Olivenöl zum Anbraten
- 25 g getr. Steinpilze
- 1/2 l Rotwein/ alternativ Traubensaft
- 1 l Gemüsebrühe
Pfeffer

Utensilien: Garn/ Zahnstocher

Getrocknete Pilze in Wasser einweichen.

Soja Big Steaks in Gemüsebrühe 20 - 25 leicht köcheln lassen, abkühlen, auswringen.

.....
Füllung: Zwiebel fein würfeln, Gewürzgurken und Tofu ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Tofu mit etwas Öl ca. 3 min in der Pfanne anschwitzen.

.....
Die Big Steaks flach schmetterlingsförmig aufschneiden, aber nicht durchschneiden. Je mit ca. 1 TL Senf bestreichen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

.....
Tofu-Zwiebel-Mischung auf den flachen Rouladen verteilen, Gewürzgurkenwürfel dazugeben und Rouladen aufrollen. Gegebenenfalls mit Schmorgarn oder Zahnstochern fixieren.

In einem Schmortopf die Rouladen von allen Seiten anbraten. Aus dem Topf nehmen.

.....
Wurzelgemüse für den Sud in Würfel schneiden. Mit etwas Öl im Schmortopf etwa 1,5 min anrösten. Pilze ausdrücken, zum Gemüse geben, weitere 3 min braten. Tomatenmark dazugeben, kurz mitbraten. Mit Rotwein ablöschen, etwas einkochen lassen. Anschließend Gemüsebrühe dazugeben. Kurz aufkochen lassen.

.....
Die angebratenen Rouladen im Gemüsesud bei geschlossenem Deckel ca. 25 min bei schwacher Hitze schmoren. Bei Bedarf etwas Brühe nachfüllen.

.....
Die gegarten Rouladen aus der Sauce nehmen, das weichgekochte Gemüse durch eine Schaumkelle zurück in die Sauce drücken, so dass eine sämige Konsistenz entsteht. Noch etwas Rotwein dazugeben, und die Sauce mit einem EL weißem Mandelmus binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

.....
Dazu passen Kartoffelklöße und Rotkohl.



Alex Tipp!

Dazu passen
Kartoffelklöße und
Rotkohl