

'Sauerbraten' - Rheinische Art - mit Kartoffelklößen und Salat

Fleischersatz-Gericht

(Rezepte jeweils für 3-4 Personen)

Zutaten:

1-2 Soja-Big-Steaks pro Pers. (*), 1-2 P. Kartoffelklöße (roh od. halb-halb), Salatzutaten;
Marinade: 2 B. dunkler Balsamico, 1/2 B. Essig-Essenz, 3 Lorbeerblätter,
5-8 Pimentkörner, 3 Nelken, 1 Zwiebel (geviertelt), 1 TL Senfkörner, 1 TL Salz, Pfeffer;
1 B. Rosinen, 2 EL Zuckerrübensirup (beides ganz wichtig!), 2-3 EL Mehl.

(*): alternativ Seitan-Scheiben verwenden (zur eigenen Herstellung s.Hinweis unten).

Zubereitung:

Marinade erstellen; Big-Steaks aufkochen & ausdrücken, für ca. 3 Tage einlegen (M. mit Wasser auffüllen bis die Scheiben bedeckt sind); Scheiben anschl. abtrocknen & mit der Zwiebel scharf (!) anbraten, mit der Marinade ablöschen & ca. 30 min köcheln lassen; Rosinen & Sirup hinzu, Mehl m. Wasser verrühren, in die Soße geben & kurz aufkochen; mit Salz & Pfeffer abschmecken, evtl. zusätzl. Wasser und / oder Essig hinzugeben; Kartoffelklöße nach Packungsanleitung (oder frisch) sowie den Salat erstellen.

Variationen:

Evtl. Rotkohl und/oder Apfelmus statt Salat, Semmelknödel statt Kartoffelklöße,
Gfs. 200 g Gluten zur Seitanherstellung (s. Extra-Rezept; hier zusätzl. Balsamico verw.!).
TIPP zu den Big-Steaks: Scheiben vor d. Anbraten halbieren od. wie Rouladen aufrollen!

Bemerkungen:

Uta: BGL 2016

Links:

[Eigenkreation: 'Omas Rezept' veganisiert.](#)

Bilder:


