

Pikante Laibchen mit Bratensauce

vegan | glutenfrei | circa 5 Personen



Zutaten:

250 g trockenes Soja-Hack	1 TL Paprikapulver geräuchert
4 Stück Zwiebel	1 EL Paprikapulver edelsüß
2 Stück Knoblauchzehen	Salz
1 Stück Karotte	Pfeffer
80 g Sellerie	Kümmel
100 g Champignons (braun)	Thymian
2-3 EL Maizena	Majoran
200 g Kartoffelflocken oder Mehl	Basilikum
50 g Semmelbrösel	3 Stück Lorbeerblätter
200 ml Wasser	1 EL Senf
2-3 Liter Gemüsesuppe	1 TL Sojasauce
1 EL Butter	Liquid smoke nach Geschmack
1 EL Tomatenmark	Öl zum anbraten

Zubereitung:

1) Soja vorbereiten:

1 Liter Gemüsesuppe mit Paprikapulver edelsüß, 2 Stück Lorbeerblättern, Salz, Pfeffer, Thymian und Majoran aufkochen. Das trockene Soja hinzufügen, Topf vom Herd nehmen Deckel darauf geben und 10 Minuten aufweichen lassen. Abseihen, Lorbeerblätter entfernen und beiseite stellen für später.

2) Gemüse vorbereiten:

Karotten und Sellerie waschen, schälen und grob würfeln. Champignons putzen ebenfalls groß hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen, eine Zwiebel grob würfeln. Die zweite Zwiebel fein hacken.

3) Für die Laibchen Masse:

Semmelbrösel mit Paprikapulver (geräuchert) und Wasser mischen, zu Seite stellen für später. Die fein gehackte Zwiebel in etwas Öl hellbraun rösten, zur Seite stellen.

4) Soße zubereiten:

Die grob gehackte Zwiebel in Öl anrösten. Karotten, Sellerie und Champignons hinzufügen und so lang rösten, bis eine schöne Bräunung entsteht. Tomatenmark, Senf, Sojasauce und 2 Knoblauchzehen dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Majoran und Thymian würzen, kurz rösten. Mit 1,5 Liter Brühe aufgießen, Lorbeerblatt dazugeben 20 Minuten köcheln lassen. Danach das Gemüse abseihen (nicht wegwerfen!), Sauce auffangen. Das Lorbeerblatt entfernen, die Hälfte vom ausgekochten Gemüse mit der Soße pürieren, die zweite Hälfte separat mit einem Schöpfer Soße pürieren.

5) Laibchen Masse zubereiten:

Die abgekühlte Soja Masse leicht ausdrücken, in eine Schüssel geben. Die zuvor angeschwitzte Zwiebel und das pürierte Gemüse zum Soja geben. 2 Knoblauchzehen pressen und dazugeben. Semmelbrösel-Brei, Maizena, Salz, Pfeffer, Kümmel, Thymian, Majoran und Basilikum unter die Masse geben, alles gut vermischen. Die Masse ca. 20 Minuten ziehen lassen, bei Bedarf mit Kartoffelflocken oder Mehl nacharbeiten.

6) Die Sauce fertig machen:

Sauce mit Butter aufkochen und nach Bedarf mit 2-3 EL Maizena + Wasser andicken. Optional bis zu 0,5 L Wasser hinzufügen. Abschmecken und wenn vorhanden mit Liquid smoke würzen.

7) Laibchen formen und braten:

Circa 15 Laibchen aus der Masse formen. In Semmelbrösel wälzen. In Öl von beiden Seiten scharf anbraten, bis sie goldbraun sind.

Mit Sauce und Beilagen servieren.

Tipp:

Am besten schmeckt hierzu ein frisches Kartoffelpüree und buntes Buttergemüse. Achte beim Einkauf auf vegane und wenn gewünscht auf glutenfreie Produkte.