



Vegane Bratenjus

(Basisrezept, ca. ½ Liter)

Zutaten:

- 2 Zwiebeln
- 1 große Karotte
- ½ Knollensellerie
- 1 Handvoll Champignons (geputzt & gewürfelt)
- 2 EL Tomatenmark
- 4–5 getrocknete Shiitakepilze
- 2 EL schwarze Linsen (z. B. Beluga)
- 5–6 schwarze Pfefferkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 750 ml Gemüsebrühe (salzarm)
- 250 g Wasser
- 100 ml kräftiger Rotwein
- 1 EL Sojasauce (salzarm)
- ½ Bund Petersilie (mit Stielen)
- Wasser nach Bedarf
- 1–2 TL Pfeilwurzelmehl
- Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL Sonnenblumenöl

Zubereitung:

1. Zwiebeln, Karotte, Sellerie und Champignons grob zerkleinern.
2. In einem Bräter oder großen Topf das Sonnenblumenöl erhitzen. Das Gemüse bei mittlerer bis starker Hitze kräftig anrösten – es darf dunkle Röststellen bekommen, das bringt Tiefe in den Geschmack.
3. Tomatenmark zugeben und gut mitrösten.
4. Mit etwas Rotwein ablöschen und einkochen lassen. Diesen Vorgang 2–3 Mal wiederholen.
5. Shiitakepilze, Linsen, Pfefferkörner, Lorbeerblätter und Petersilie dazugeben.
6. Mit Gemüsebrühe, Sojasauce und Wasser auffüllen, sodass alles gut bedeckt ist.
7. 20 - 30 Minuten leicht köcheln lassen.
8. Durch ein feines Sieb oder Tuch abpassieren, das Gemüse gut ausdrücken.
9. Die Sauce auf ca. ½ Liter einkochen lassen.
10. Pfeilwurzelmehl in wenig kaltem Wasser glatt anrühren. Unter Rühren in die kochende Jus einlaufen lassen und kurz aufkochen, bis die gewünschte Bindung erreicht ist.
11. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.