



Vegane Bratensauce

Zutaten

- 50 g rote Zwiebeln
- 150 g braune Champignons
- 90 g Möhren
- 2 Slightly heaped teaspoons Thymian
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Mehl
- 50 ml Rotwein
- 350 ml Wasser
- 1 TL MAGGI Bio Gemüse Bouillon
- 1 TL THOMY Delikatess-Senf mittelscharf (Tube)
- 1 EL Soja Sauce
- 1 TL Rohrzucker
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Möhren putzen, waschen, schälen und in Würfel schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln.
2. In einem Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Zwiebeln und Champignons kräftig anbraten. Möhrenwürfel, Thymianzweige und Lorbeerblatt zugeben und kurz mitbraten. Mehl darüberstäuben und anrösten. Mit Rotwein ablöschen.
3. Wasser zugießen. MAGGI Ideen vom Wochenmarkt Gemüse Bouillon darin auflösen. Mit THOMY Delikatess-Senf mittelscharf und Soja Sauce verfeinern. Die Sauce zum Kochen bringen und bei geringer Wärmezufuhr ca. 20 Min. kochen lassen. Dann das Lorbeerblatt und die Thymianzweige entfernen und die Sauce in einem Mixer fein pürieren. Je nach Konsistenz nochmals in einem Topf geben und zur gewünschten Konsistenz einkochen. Mit Salz und Pfeffer sowie Rohrzucker abschmecken. Die Sauce zu veganen Gerichten servieren z. B. dem Linsen-Braten mit Nüssen.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	5 g
Energie	51 kcal
Fett	2 g
Protein	2 g

🕒 45 Minuten

⊕ 6 Portionen