

Vegane Rouladen: Omas-Rouladen Veggie/Style

Zutaten für Omas-Rouladen Veggie/Style:

8 Soja Big Steaks

1 kleines Glas Norweger Gurkensalat oder Gewürzgurken

1,5 Liter pflanzliche Brühe

3 mittelgroße Zwiebeln, 100g Räuchertofu (Ich empfehle den real smoked Tofu von Viana)

Senf und etwas Bratöl, Hafersahne

50 ml Gurkenwasser von den eingelegten Gurken

100 ml trockener veganer Rotwein

3 EL Sojasauce, Salz, Pfeffer schwarz, Majoran, 3 TL Tomatenmark.

Paprika edelsüß, Knoblauch frisch (fein gewürfelt), Kümmel, Curry, Petersilie, Muskat, 2

Nelken, Lorbeerblatt

Zubereitung

Die Sojasteaks in eine hohe Schüssel legen und mit der kochenden Brühe übergießen und 15 Minuten ziehen lassen und danach sehr gut ausdrücken.

In der Zwischenzeit die Zwiebel in kleine Streifen schneiden und die Gurken halbieren.

Den Räuchertofu mit einem Sparschäler feine Scheiben schneiden und im heißem Fett anbraten.

Die Sojasteaks auf eine Arbeitsfläche legen und mit Senf von beiden seiten bestreichen. Dann jeweils ein Stück Zwiebel, Gurke und eine gebratene Scheibe Räuchertofu hineinlegen, zusammenrollen und mit Bratenbinder oder Zahnstochern fixieren.

Den Bratopf anheizen und die Rouladen von allen Seiten gut anbraten. Die Rouladen hinausnehmen.

Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln und in dem Öl anbraten.

Das Tomatenmark hinzugeben und solange anbraten, bis es bräunlich geworden ist, dann mit Mehl bestäuben und mit dem Rotwein, Gurkenwasser und etwas Brühe ablöschen und glattrühren.

Danach die Sojasauce, Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß, Kümmel, Curry, Petersilie, Muskat, 2 Nelken, Lorbeerblatt hinzugeben und abschmecken. Die angebratenen Rouladen hineinsetzen. Deckel drauf und das ganze bei 180°C Temperatur und geschlossenem Deckel 30 Minuten im Backofen (Umluft) garen.

Zum Schluss etwas Hafersahne hinzugeben. Falls Euch die Soße noch zu flüssig ist, die Sauce weiter einkochen lassen oder mit etwas Kartoffel- oder Maisstärke abbinden.

vegan kochen, vegan backen mit Jérôme Eckmeier

<http://jeromeeckmeier.blogspot.de/>

<https://www.facebook.com/pages/J%C3%A9r%C3%B4me-Eckmeier/134443886649715>