Bratensosse vegan

KIMBA
Ein Angebot der Berliner Tafel e.V.

Dauer: 60 Minuten *Portionen: ca. 1 Liter* *Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!*

Zutaten:	
1 rote Zwiebel	Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe	2 Lorbeerblätter
1 Möhre	1 EL Stärke (optional)
3 Stangen Staudensellerie	
6 braune Champignons	
2 EL Tomatenmark	
1 EL Senf	
600 ml Gemüsebrühe	
2 EL Sojasoße	



Knoblauch ist extrem gesund! Ihm wird lindernde Wirkung bei allerlei Erkrankungen nachgesagt. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Erkältungen und Grippe oder Hautprobleme wie Akne scheinen durch die Gewürzpflanze positiv beeinflusst zu werden.

Zubereitung:

1. Zwiebel, Knoblauch, Selleriestangen und Möhren waschen.
2. Die Champignons putzen.
3. Das Gemüse in grobe Stücke schneiden.
4. Pflanzenöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und das Gemüse darin ca. 8–10 Minuten anbraten, bis es leicht geröstet ist.
5. Mit Salz, Pfeffer würzen.
6. Tomatenmark hinzugeben, vermengen und weitere 1–2 Minuten anrösten.
7. Mit Sojasoße ablöschen und Gemüsebrühe aufgießen.
8. Senf und Lorbeerblätter zur Soße geben.
9. Etwa 30 Minuten köcheln lassen.
10. Die Lorbeerblätter aus der Soße nehmen.
11. Die Bratensoße durch ein Sieb gießen und mit einer Kelle oder Löffel ausdrücken.
12. Ist die Bratensoße noch sehr flüssig, löse in einer kleinen Schüssel Stärke mit Wasser auf und gib die Stärke zur Bratensoße.
13. Das Gemüse aber nicht wegwerfen das kannst du zu deinem Gericht Essen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.