

## Stroganoff sans Boeuf

Angaben für 10 Portionen:

500 g	Soja-Schnetzel (TVP)
2,5 l	Gemüsebrühe (zum Einweichen)
25 ml	Sojasoße
50 ml	Rapsöl zum Anbraten der Schnetzel
80ml	Rapsöl
500g	Zwiebeln
60g	Tomatenmark
200ml	Rotwein
20 g	Reismehl o. anderes Bindemittel
1800 ml	kalte Gemüsebrühe
30 g	mittelscharfer Senf
20g	Zucker
125 ml	Saft der Roten Bete
30ml	Zitronensaft
500 g	Champignons
200g	Gewürzgurken
200g	Paprika
200g	Zwiebeln
400ml	Sojasahne
	Knoblauchgranulat
	Paprikapulver (scharf)
	Pfeffer (schwarz)
	Salz
200g	Sojajoghurt (natur)
20g	frische, gehackte Petersilie
20g	Rote Bete Streifen

Sojaschnetzel ca. 15 Minuten mit kochender Gemüsebrühe bedecken und einweichen. Danach gut ausdrücken.

In heißem Rapsöl anbraten, mit Sojasoße und Paprikapulver, Pfeffer und Salz würzen und herausnehmen.

Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden. Rapsöl in dem Bräter erhitzen und Zwiebeln darin kräftig anbraten. Mit Tomatenmark karamellisieren und mit Rotwein ablöschen. Mit der kalten Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen. Gewürzgurken, Paprika, Zwiebeln und Champignons in Streifen schneiden und gemeinsam mit den Sojastreifen in den Topf geben.

Auf kleiner Flamme die Soße etwas einkochen lassen und mit einer Prise Zucker, Gurkenstreifen, Rote Bete Saft, Zitronensaft, Knoblauch, Pfeffer und Salz abschmecken. Dann Sojasahne mit Reismehl einrühren, in die Sauce geben.

Stroganoff sans Boeuf mit Reis, Bandnudeln o.Ä. und etwas Sojajoghurt anrichten, mit frischer Petersilie und Rote Bete Streifen garnieren.

Geeignete Alternativen: Jackfrucht, diverse Chunks auf Weizen-, Lupinen- oder Sojabasis.