

LupinenGESCHNETZELTES Stroganoff sans Boeuf

ZUTATEN für 4 Personen

1 Pack. LupinenGESCHNETZELTES
0,7L Gemüsebrühe
2 EL Sojasoße
200ml roter Traubensaft
20ml Sonnenblumenöl
1EL Margarine
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200g Champignons
5 Gewürzgurken
30g Margarine
40g Tomatenmark
80g Mehl
100ml Hafersahne
1 EL mittelscharfer Senf
50ml Gurkenwasser
Saft halber Zitrone
Gewürze:
1 Prise Zucker, Paprikapulver edelsüß, Salz,
Pfeffer
Garnitur: Frisch gehackte Petersilie &
Sojajoghurt ungesüßt

ZUBEREITUNG

Sonnenblumenöl sowie Margarine in einen Topf geben und das LupinenGESCHNETZELTE darin anbraten. Geviertelte Champignons und die Zwiebel dazu geben. Knoblauch hacken und hinzufügen. Das Ganze gut anbraten. Dann das Tomatenmark dazu und es karamellisieren lassen. Keine Angst vorm Ansetzen, das gibt Würze. Stroganoff mit Mehl bestäuben und verrühren. Danach mit rotem Traubensaft, Sojasoße und Zitronensaft ablöschen und rühren. Daraufhin die Gemüsebrühe hinzugeben, 3Min.köcheln lassen. Weiterhin das Gurkenwasser und den Senf untermischen. Das Ganze wiederrum ca. 10Min Einkochen lassen. Schließlich Gurken hinzufügen, würzen und mit Sahne abschmecken. Ein letztes Mal kurz köcheln lassen und dann mit Reis servieren. –
Jérôme Eckmeier

Danke, an Jérôme Eckmeier für dieses zauberhafte Rezept.