



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Boef Stroganoff 4 Personen

Mich interessiert ja immer auch die Geschichte eines Gerichtes. Boef Stroganoff trägt bereits im Namen eine Kuriosität: eine Mischung aus dem französischen Boef (Rind) und einem russisch klingenden Namen. Es handelt sich sicher nicht um typische Alltags- oder „normale Leute“ Küche, da es im Original teures Rinderfilet enthält. Nachweislich taucht es in einem russischen Kochbuch um das Jahr 1870 erstmals schriftlich dokumentiert auf. Der in St. Peterburg arbeitenden Koch Charles Brière stellte das Gericht dann in einem Kochwettbewerb 1891 in Paris vor. Und von dort aus verbreitete sich das Gericht

schnell und gilt heute als einer der Klassiker der gehobenen Küche. Mit der russischen Adelsfamilie gleichen Namens lässt sich aber keine direkte Verbindung herstellen. Die kursierenden

Geschichten gehören eher in den Bereich der kulinarischen Anekdoten.



Graf Alexander Stroganoff



Die ältesten Versionen des Gerichtes enthalten wenige Zutaten. Fein gewürfeltes oder in Streifen geschnittenes Rinderfilet in einer Sauerrahmsoße, die meist mit etwas Senf abgeschmeckt wird. Es gibt dann verschiedene Varianten, die sowohl als auch Champignons und saure Gurken zugeben. Ich habe das Gericht vor langer Zeit mal in einer Koch-Zeitschrift entdeckt und dann damals vegetarisch nachgekocht. Es war direkt eines meiner Lieblingsgerichte. Heute ist mein Rezept vegan und mit Seitan. Mein Mann liebt Seitan, weil er so schön bissfest ist.



Seitan wird aus Weizengluten hergestellt. Wer eine Gluten Allergie hat, kann anstatt des Seitan auch Lupinen Filet, Jackfruit oder in Brühe schon aufgekochte und in Streifen geschnittenen Soja Big Chunks oder Soja Steaks verwenden.

- Zutaten ca. 4 Portionen**
- 1 große Zwiebel
 - 400g Seitan
 - 250g braune Champignons
 - 200ml Sojasahne/Cuisine
 - 100g Cornichons
 - Salz, Pfeffer





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

1. Die Zwiebel putzen und in Streifen schneiden. In Öl bei mittlerer Hitze langsam glodbraun anrösten. Das dauert 10-15 Minuten – Geduld! Der Geschmack ist wichtig, für die Soße.
2. Den Seitan in ca. fingerlange und 0,5 - 1 cm dicke Streifen schneiden. Zu den Zwiebeln zugeben und ebenfalls anrösten.
3. Die Champignons in Scheiben schneiden und zugeben. Nur kurz anrösten – sie ziehen sonst zuviel Wasser und verlieren die Knackigkeit. Mit der Sahne ablöschen und gleich von der Hitze nehmen.
4. Die Cornichons in runde Scheibchen schneiden und unter die Soße mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zu Pasta oder Kartoffeln servieren.

