

Xenia Kocht

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

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

Sauerbraten 6 – 8 Portionen

Bekennenderweise mag ich ja Umami. Das ist der fünfte Geschmack, den wir mit der Zunge schmecken. Süß, Salzig, Sauer, Bitter und Umami. Umami kommt aus dem Japanischen (weil es von einem Japanischen Wissenschaftler entdeckt wurde) und heisst so viel wie würzig.

Umami entsteht beim Anbraten. Und da wir meistens Fleisch Gerichte braten und rösten, sind die sehr Umami-haltig. Und das ist oft der Geschmack, den Menschen bei veganer Küche als vermissen. Dabei ist Umami auch in vegan kein Problem – man muss nur wissen wie.

Dieses Rezept bedient gleich mehrere „Vermiss“ Faktoren: dass Bissgefühl von Fleisch und Umami. Auf die (häufig) gestellte Frage „warum machen die Veganer denn Fleisch nach“ sage ich meist etwas schnippisch, das auch die natürlich Form des Schweines nicht die Bulette ist. Es geht um Ess-Gewohnheiten. Wir sind gewohnt, bestimmte Dinge in bestimmten Formen und Konsistenz zu essen. Und Gewohnheiten vermisst man eben. Also bauen wir uns einen veganen Sonntagsbraten.

Das Gericht ist aufwendig – aber die Mühe lohnt. Und man kann ja die Menge halbieren – wobei ich eher die ganze Menge und vielleicht zwei kleine Braten-Laibchen machen würde. Einen dann einfrieren und man hat griffbereit einen Sonntagsbraten für kurzfristig angemeldeten Besuch.

Im Rezept kommen ein paar Zutaten vor, die vielleicht nicht jeder kennt. Die aber eigentlich grundsätzlich einfach zu bekommen sind. Aber ein paar extra Erklärungen dazu.

Gluten-Mehl oder auch Seitan Fix ist das pure aus Weizenmehl ausgewaschene Gluten. Gluten ist das, was Weizenbrot elastisch macht. Es wird auch als „Kleber-Eiweiss“ bezeichnet. Pur und nicht liebevoll behandelt erzeugt ihr super Gummi-Geschosse. Aber mit etwas Liebe und Geschick kriegt ihr super feste Braten, die ein tolles, sehr an Fleisch erinnerndes Bissgefühl haben. Ihr kriegt Gluten Mehl in Reformhäusern oder gut sortieren Bio Märkten. Natürlich auch im veganen Fachhandel.

Hefeflocken werden in der veganen Küche oft als Käseersatz eingesetzt. Hefe ist aber auch ein natürlicher Geschmacksverstärker. Ihr bekommt Hefeflocken auch im Reformhaus, Biohandel oder Online.

Johannisbrotkernmehl findet ihr in gut ausgestatteten Supermärkten. Meistens bei den Backzutaten. Es ist ein Stabilisator und macht den Teig für den braten mehr elastisch.

Miso stammt aus der japanischen Küche. Ihr findet es in Asiamärkten oder in Bio-Läden mit Asia Abteilungen. Miso ist fermentierte Ge-



Xenia kocht

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

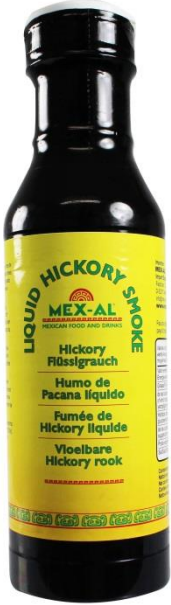
Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

treidepaste. Es gibt unterschiedliche Miso Pasten – von ganz hellem Gelb bis hin zu fast braun-schwarzer Paste. Die hellste ist die mildeste, die dunkleren sind stärker. Fermentiertes Essen ist

gut für unsere Darm-Flora – sorry, muss ja auch mal angesprochen werden. Es unterstützt die „guten Bakterien“ in unserem Körper und die sind wichtig für unser Immunsystem. Also esst mehr fermentiertes Essen! Miso ist mittlerweile in der ganzen „Fusion“ Küche sehr beliebt. Man verwendet es in Dressings oder glasiert und mariniert damit. Googelt mal ein Rezept für Miso-Aubergine!

Die ungewöhnlichste Zutat ist vielleicht Flüssigrauch Aroma. Flüssigrauch gibt es im veganen Fachhandel, in auf Grillen spezialisierten Shops oder in Delikatessen Geschäften. Eine Flasche hält ewig, weil man nie viel braucht. Aber ich verwende es für einige Gerichte (wie meine berühmte Leberwurst oder BBQ Sosse).

Hefeflocken, Miso, Tomatenmark und Sojasoße sind übrigens alle sehr reich an natürlichem Umami und sorgen daher für den herzhaften Geschmack des Bratens.



Zutaten Braten ca 4-6 Portionen

500ml Sojamilch
10g Hefeflocken
1 EL flüssiges Raucharoma
1 EL Tomatenmark
50g Misopaste
1 EL Sojasoße
400g Glutenmehl
10g Johannisbrotkernmehl



1. Sojamilch, Hefeflocken, Raucharoma, Tomatenmark, Miso und Sojasoße vermischen. Glutenmehl und Johannisbrotkernmehl vermischen. Dann die feuchten Zutaten in die trockenen geben und mit der Hand (oder der Küchenmaschine) gut 10-15 Minuten schön kräftig durchkneten. Der Teig braucht kräftiges Kneten, damit sich die Kleber-Eiweiße gut entwickeln können.
2. Teig zu einer Rolle formen und in eine sauberes Küchentuch einschlagen. In einem Dampfeinsatz über leicht simmernden Wasser im Dampf 30 Minuten garen. Wichtig: wirklich dämpfen und nicht in Wasser kochen. Der Braten wird sonst zäh.
3. Den Braten jetzt in einem Bräter von allen Seiten gut anbraten, so dass er eine schöne Röst-Kruste bekommt. Dann zur Seite stellen.

Zutaten Soße

1 große Zwiebel
1 große Möhre
100g Sellerie
1l Rotwein
1 TL Wacholderbeeren
100g getrocknete Sauerkirschen
3 Lorbeerblätter
6 Nelken
3 EL süße Sojasoße (Ketjap Manis)



xenia's
vegan
punk
food 



Xenia kocht

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

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

1 Glas Johannisbeermarmelade
2 – 3 EL Tomatenmark
Zucker, Salz, Pfeffer
Ggf. etwas Stärkemehl zum Binden der Soße

1. Die Zwiebel fein würfeln und im Bräter dann langsam, bei mittlerer Hitze anbräunen. Das dauert gut 15 Minuten und ist wichtig, um das Maximum an natürlichen Umami aus der lieben Zwiebel heraus zu kitzeln. Also nehmt euch Zeit dafür.
2. Möhren und Sellerie schälen und auch fein würfeln. Zur Zwiebel hinzufügen und ebenfalls weiter mit braten, bis das Gemüse „braune“ Ecken bekommt.
3. Mit dem Rotwein ablöschen und alles, was sich an Brat-Ansatz am Topfboden gebildet hat, schön mit dem Kochlöffel lose schubbern, so dass es sich gut in der Soße löst.
4. Die Sauerkirschen in die Weinsoße geben.
5. Die Gewürze am besten in einem Tee-Ei in die Soße geben – denn sie müssen wieder heraus gefischt werden!
6. Jetzt den Braten in die Soße geben und bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel alles schön einkochen. Gute 15 – 20 Minuten.
7. ACHTUNG: bis zu diesem Schritt kannst du das Rezept auch schon einen oder zwei Tage vorher zubereiten und dann kühl stehen lassen. So kann der Braten in der Soße auch nochmal gut durchziehen.
8. Finale Schritte: Den Braten und die Gewürze (Lorbeer, Nelke, Wacholder) aus der Soße nehmen.
9. Soße jetzt pürieren und mit den restlichen Zutaten abschmecken. Ggf. mit etwas in Wasser gelöstem Stärkemehl noch abbinden. Falls die Soße sehr stark eingedickt ist, oder zu intensiv schmeckt, mit etwas Wasser strecken.

