



Vegane Bratensoße zum Festessen

Endlich: eine vegane Bratensoße! Die habe ich schon lange vermisst. Alles, was man kaufen kann, hat mich nicht befriedigt. Denn mein allerliebstes Winterfestessen ist Blaukraut mit Kartoffelknödel. Aber seit ich ayurvedan esse, fehlt dazu einfach die Bratensoße. So wie damals, als ich noch Gänsebraten aß. Jetzt habe ich in meiner Ayurvedaküche getüftelt und experimentiert und dabei ist diese vegane Bratensoße herausgekommen.

Rezept für vegane Bratensoße

Ich habe jetzt schon einmal herumprobiert, um dann dann an Weihnachten nicht tüfteln zu müssen. Als ich heute Mittag dieses Probe-Festessen servierte, war mein lieber Paul hellauf begeistert. „Unglaublich“ lobte er fröhlich, „und ganz ohne Tierprodukte. Großartig, meine liebe Ayurveda-Fee!“. Das hat mich so sehr gefreut, dass ich dir heute dieses Rezept für eine vegane Bratensoße gerne vorstellen möchte.

Die vegane Bratensoße hat einen anderen Charakter als eine Fleischbratensoße. Aber die Diskussion, ob vegane Produkte die konventionellen imitieren sollen oder lieber etwas ganz

Eigenständiges sein sollten, will ich hier nicht eröffnen. Das ist ein anderes Thema, das auf Vegan-Seiten ausgiebig diskutiert wird. Mir war wichtig, eine vegane Bratensoße zu kochen, die wirklich lecker ist und nicht allzu kompliziert ist. Ein wenig Aufwand ist schon dabei, schließlich wird hier nicht nur ein Tütchen aufgerissen.

Mit Röstaromen und Karamell

Der Trick für den ganz besonderen Geschmack besteht aus dem Karamellisieren der Trockenfrüchte und einigen ungewöhnlichen Zutaten. Typisch ayurvedisch ist, dass möglichst alle sechs Geschmacksrichtungen enthalten sind. In



der veganen Bratensoße sind es:

- süß (Trockenfrüchte)
- salzig (Salz)
- herb (Gewürze, Johannisbeersaft)



- bitter (Rosmarin)
- sauer (Gewürze, Cranberries)

Die sechste und letzte Geschmacksrichtung scharf ist nicht enthalten. Etwas Scharfes kannst du durch ein Gewürz, wie Ingwer, an den Rotkohl, hinzufügen.

Die scharfen Gewürze findest du in meinem Blogbeitrag Kapha reduzierende Lebensmittel.

<https://www.ayurveda-schatztruhe.de/kapha-reduzierende-lebensmittel/>

Wenn die vegane Bratensoße zum Star auf dem Teller wird

Heute habe ich dazu veganes Gyros gebraten. Aber du kannst ebenso gut Seitan oder Tempeh nehmen. Die Geschmacksvielfalt und die verschiedenen Texturen machen ein Menü perfekt und rund.

Den Rotkohl, oder das Blaukraut wie man in meiner bayerischen Heimat sagt, habe ich heu-

te einmal aus dem Glas genommen, da ich mit dem Experimentieren der veganen Bratensoße so beschäftigt war. Auch die Knödel sind aus der Tüte. Das kann man alles auch selbst machen, finde ich auch viel schöner. An Weihnachten werde ich das alles von Hand machen.

Rezept vegane Bratensoße

Für 2 Personen

Zutaten:

80 g getrocknete Zwetschgen (ca. 10 Stück)

40 g Cranberries

2 EL Ghee/Margarine*

3 EL Schwarzer Johannisbeersaft**

300 ml Schwarzer Johannisbeersaft**

100 ml Wasser

1/4 TL Galgant

1/4 TL Piment

1/2 TL Zimt

1 Msp. Asa foetida

1/2 EL gehackte Rosmarinnadeln

2 flach gehäufte TL gekörnte Gemüsebrühe

Steinsalz am Schluss zum Abschmecken



* für die vegane Bratensoße nimmst du Bio-Margarine



**oder Rotwein, dann wird die Sauce nicht so süß.

Zubereitung

Zwetschgen und Cranberries klein schneiden. In einer Pfanne mit dem 1. der 2 EL Ghee oder Margarine erhitzen und die Trockenfrüchte hineingeben. Bei mäßiger Hitze und unter häufigem Rühren die Früchte karamellisieren lassen. Nach ca. 10 Minuten den 1. EL Saft oder Rotwein hineingießen. Vorsicht! Es wird zischen und dampfen. Evtl. noch ein bisschen mehr Saft oder Rotwein dazu geben, das hängt von den Trockenfrüchten ab.

Nun wieder ca. 5 Minuten karamellisieren und wieder mit Saft oder Rotwein ablöschen. Und dann das ganze noch ein drittes Mal wiederholen. Durch diesen Vorgang bekommt die Soße die köstlichen Röstaromen.

Mit 300 ml Saft oder Rotwein und 100 ml Wasser aufgießen. Die Gewürze dazugeben und alles ca. 20 bis 30 Minuten einkochen lassen. Den

2. EL Ghee/Margarine einrühren und alles im Standmixer oder mit dem Zauberstab pürieren.



Ein Genuss für Vegetarier und Veganer

Davon habe ich immer geträumt: eine Bratensoße für Vegetarier und Veganer. Die Gewürze runden die Soße ayurvedan ab. Jetzt kann Weihnachten kommen!

Wenn es kalt und trocken ist, kannst du bei Lebensmitteln für die Vatazeit nachsehen. Ist es nasskalt, dann unterstützen dich Lebensmittel für die Kaphazeit.

Genieße die gemütliche Weihnachtszeit und lass dir deinen ayurvedanen Festtagsbraten schmecken!

Festliche Grüße von

