

Auberginen-Röllchen, Kartoffel-Püree und Brokkoli

Für zwei Personen

Für die vegane Bratensauce:

300 g Sellerie	600 g Möhre	200 g weiße Zwiebel
2 Knoblauchzehen	1 EL Tomatenmark	100 ml dunkler Balsamicoessig
400 ml Gemüsefond	200 ml trockener Rotwein	1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian	5 Lorbeerblätter	6 getrock. Wacholderbeeren
Zucker	50 g Kartoffelstärke	Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für das Süßkartoffelpüree:

600 g Süßkartoffel	50 g Butter	Muskatnuss
Salz		

Für das Gemüse:

6 Möhren mit Grün	6 Stangen wilder Brokkoli	Sonnenblumenöl
Salz	Pfeffer	

Für die gegrillte Aubergine:

1 Aubergine	Olivenöl	Salz, Pfeffer
-------------	----------	---------------

Für den Tempeh:

400 g geräuch. Tempeh	6 Zweige Minze	200 ml Pflanzenöl
4 EL Sonnenblumenöl	Salz	Pfeffer

Für die Garnitur:

4 Zweige glatte Petersilie

Für die vegane Bratensauce:

Den Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen.

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Sellerie und Karotte putzen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einen großen Topf geben. Gemüse hinzugeben und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Knoblauch abziehen, grob schneiden und ebenfalls hinzugeben. Anschließend die Hitze erhöhen, sodass das Gemüse leicht angeröstet wird.

Tomatenmark unter ständigem Rühren hinzugeben und leicht karamellisieren lassen. Dabei aufpassen, dass es nicht verbrennt.

Rosmarin, Thymian, Wacholderbeeren und Lorbeer hinzugeben.

Balsamico hinzugeben und reduzieren lassen.

Anschließend mit der Hälfte Rotwein aufgießen und nochmals reduzieren lassen. Dann die zweite Hälfte Rotwein hinzugeben und wiederholt reduzieren lassen. Mit Gemüsefond aufgießen und erstmals mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Das Ganze ca. 15 Minuten bei leichter Hitze köcheln lassen. Danach nochmals mit Salz sowie Zucker abschmecken.

Die Sauce durch ein Sieb in einen anderen Topf abgießen und zum Kochen bringen. Sauce ggf. mit Kartoffelstärke abbinden.

Für das Süßkartoffelpüree:

Süßkartoffeln schälen, in feine Würfel schneiden und ca. 10 Minuten in Salzwasser kochen. Anschließend abgießen und in eine Küchenmaschine geben. Butter hinzufügen und das Ganze schön fein rühren lassen bis ein Püree entsteht. Mit Muskatnuss und Salz abschmecken.

Für das Gemüse:

Gemüse waschen und putzen. Möhren ggf. schälen und das obere Ende vom Grün an der Wurzel lassen. Anschließend eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und das Gemüse darin kross anbraten bis die Möhre leicht karamellisiert und die Brokkoliröschen etwas dunkler werden.

Salzen und pfeffern und anschließend bei 160 Grad für ca. 5-10 Minuten in den Ofen geben.

Für die gegrillte Aubergine:

Auberginenstrunk abschneiden und die Aubergine in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden oder hobeln.

Grillpfanne erhitzen und leicht mit dem Olivenöl einstreichen. Auberginen salzen und pfeffern und anschließend in der Grillpfanne grillen. Beidseitig anbraten bis ein Grillmuster zu erkennen ist. Herausnehmen und zur Seite stellen.

Für den Tempeh:

Tempeh in 7-8 cm lange und ca. 2 cm dicke Streifen schneiden. Öl in eine kleine Pfanne geben, sodass der Tempeh zur Hälfte im Öl liegt. Das Öl erhitzen. Tempeh ca. 2-3 Minuten beidseitig goldbraun anbraten und gut salzen und pfeffern. Gebratenen Tempeh auf einem Küchentuch abtropfen lassen. Minze mit 4 EL Sonnenblumenöl mixen und den Tempeh damit einstreichen. Für die Fertigstellung: Tempeh in die Auberginenscheiben einrollen.

Für die Garnitur:

Petersilie waschen, trockenwedeln und fein schneiden.

Merle Scheer am 26. August 2024