



# Stroganoff sans Boeuf

## Zutaten Angaben für 10 Portionen

	Art.-Nr.	Menge	Zutat
	467272	500 g	 Bio Sojabrocken groß 
	964148	2,5 l/50 g	 Bio Gemüsebouillon (zum Einweichen)
	338289	25 ml	Sojasoße
	415217	50 ml	Rapsöl zum Anbraten der Schnitzel
	415217	80 ml	Rapsöl
	596293	500 g	 Zwiebelwürfel frisch
	443739	60 g	Tomatenmark
	245388	200 ml	Rotwein (auf vegan überprüfen!)
	34630	20 g	TGN Maisstärke
	964148	1800 ml/30 g	 Bio Gemüsebouillon
	909940	30 g	mittelscharfer Senf
	811682	20 g	Grafschafter Goldsaft
	795548	120 ml	Saft der Rote Bete
	917177	30 ml	Zitronensaft
	449465	600 g	 Champignonscheiben TK
	987999	200 g	Gewürzgurken
	582723	200 g	 Paprikastreifen TK
	600766	200 g	Zwiebelscheiben rot 
	982199	400 ml	 Bio Hafer Kochcreme
	337615	1 g	Knoblauchgranulat
	266493	5 g	Paprikapulver (scharf)
	592552	1 g	Pfeffer (schwarz gemahlen)
	787796	5 g	Salz
	426054	200 g	Sojaalternative Joghurt
	235996	20 g	 frische, gehackte Petersilie
	404822	20 g	Rote Bete Streifen
	332743	800 g	Linguine

## Zubereitung

Sojaschnitzel ca. 15 Min. mit kochender Gemüsebrühe bedecken und einweichen. Danach gut ausdrücken.

In heißem Rapsöl anbraten, mit Sojasoße und Paprikapulver, Pfeffer und Salz würzen und herausnehmen.

Rapsöl in dem Bräter erhitzen und die Zwiebelwürfel darin kräftig anbraten. Mit Tomatenmark und Goldsaft karamellisieren und mit Rotwein ablöschen. Mit der kalten Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen. Gewürzgurken, Paprikastreifen, Zwiebelstreifen und Champignonscheiben gemeinsam mit den Sojastreifen in den Topf geben.

Auf kleiner Flamme die Soße etwas einkochen lassen und mit Gurkenstreifen, Rote Bete Saft, Zitronensaft, Knoblauch, Pfeffer und Salz abschmecken. Danach Hafersahne mit Stärke einrühren, in die Sauce geben und einmal aufkochen lassen.

Stroganoff sans Boeuf mit veganer Pasta und etwas Sojajoghurt anrichten, mit frischer Petersilie und Rote Bete Streifen garnieren.



Geeignete Fleischalternativen: Jackfrucht, diverse Chunks auf Weizen-, Lupinen- oder Sojabasis