

Veganes Martini "Gans'I"

mit Erdäpfelknödel, Rotkraut und Zwiebel-Bratensaft

Zutaten:

800 g Erdäpfel
200 g glattes Mehl für Knödel
50 g Mehl für Zwiebeljus
30 g Grieß
Salz
Pfeffer
1 großes oder 2 kleine Happel Rotkraut
8 große Zwiebeln
2 Äpfel
Rapsöl
2 EL brauner Biozucker
5 EL Zitronensaft
300 ml Rotwein
100 ml Orangensaft
Gewürzmischung (bestehend aus 4 Gewürznelken, 5 Pimentkörner, 7 Wacholderbeeren, 4 Lorbeerblätter, 10 schwarze Pfefferkörner)
1 Zimtstange
100 g Preiselbeermarmelade
Gemüsebouillon (kann auch eine pflanzliche Instantsuppe sein)
1 EL Malzessig
50 g Pflanzenbutter
4 Seitanfilets (Weizeneiweiß)

Erdäpfelknödel

Die Erdäpfel reiben und mit ein wenig lauwarmen Wasser kräftig durchkneten. 200 g glattes Mehl, 30 g Weizengrieß und etwas Salz dazu geben. Die Masse zu Knödel formen und in heißem Salzwasser 10 bis 15 Minuten kochen bis die Knödel aufschwimmen.

Rotkraut

Das Rotkraut in Streifen schneiden und am Vortag mit Zitronensaft, Orangensaft und Salz marinieren. In einer Kasserolle etwas Rapsöl erhitzen und 3 große in feine Streifen geschnittene Zwiebel hell andünsten. Etwas braunen Biozucker mit karamellisieren lassen und mit Rotwein ablöschen. Das fein geschnittene Rotkraut dazugeben und rund 45 Minuten dünsten. Hin und wieder, wenn das Kraut zu dicklich einkocht etwas Gemüsebouillon dazu geben. Den Apfel reißen und mit den Preiselbeeren, der zerstoßenen Gewürzmischung und der Zimtstange in das Rotkraut geben und nochmals 15 Minuten dünsten lassen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Gemüsebouillon abschmecken und anrichten.

"Gans'I"

Seitan* in mittelgroße Stücke schneiden, in Mehl wenden und in heißem Rapsöl knusprig braten. Seitan aus der Pfanne nehmen und kleinwürfelig gehackten Zwiebel unter kräftigem Rühren anrösten bis er braun ist. Mit etwas Rotwein ablöschen und den Zwiebeljus dazugeben. Etwas einkochen lassen und mit ein wenig Gemüsebouillon zur gewünschten Konsistenz rühren.

Zwiebeljus

20 g Öl in erhitzter Pfanne geben und 4 klein geschnittene Zwiebeln dazu geben. Salz und Pfeffer dazu und unter ständigen rühren glasig anschwitzen. Den Malzessig hinzufügen und für ca. 10 Minuten kochen lassen. Die Alsan-Pflanzenbutter unterrühren bis sie geschmolzen ist und danach das Mehl gut unterrühren. Zum Schluss ca. 300 ml Gemüsebouillon dazu geben. Danach weiter kochen und bis zur gewünschten Konsistenz einkochen lassen.

Redaktionelle Anmerkung:

Dieses Rezept hat der Verein „Tierschutz macht Schule“ von Charly Schillinger. Er betreibt das sehr empfehlenswerte vegane Gasthaus „Schillinger“ in Großmugl. (Bezirk Korneuburg/NÖ)

Seine Website: www.charlys.at

*Seitan ist ein Produkt aus Weizeneiweiß mit fleischähnlicher Konsistenz. Es ist in den Kühlvittrinen verschiedener Supermärkte, in Bioläden sowie in Bio- und veganen Supermärkten und im Versand erhältlich.