Pilz-Sauce

In vielen veganen Saucenrezepten befindet sich Sojamilch oder Sojarahm. Da ich diesen Geschmack leider ganz und gar nicht mag, entwickelte ich meine persönlichen Saucen ohne diese Zutaten. Die Farben „meiner“ Saucen sind deshalb eher braun als weiss. Dennoch haben sie eine cremige Konsistenz.

Zutaten:

- 15 Champignons (oder andere Pilze)
- 1 grosse Zwiebel (und je nach Jahreszeit ½ Zucchetti und ¼ Aubergine)
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Tomatenmark
- 2 EL Sojasauce
- Kräutersalz (z.B. Bärlauch-Chili-Salz oder Herbamare)
- 2dl Bouillon
- Olivenöl
- Frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch und im Frühling Bärlauch)
- Salz
- Pfeffer

Mir schmecken Champignons sehr. Andere Pilze ausser Eierschwämme sagen mir nicht zu. Für das Gericht können natürlich auch andere Pilze verwendet werden.

Zubereitung:

Die Pilze (und das Sommergemüse) waschen.

Die Pilze und die Zwiebel (und das Sommergemüse) in Scheiben

schneiden.

Die Zwiebeln salzen, damit sie Wasser lassen.

Die frischen Kräuter klein schneiden.

Tomatenmark und Sojasauce in einer Schale vermischen.

Den gepressten Knoblauch und das Kräutersalz hinzufügen.

Die Pilze mit 2 EL Öl auf hoher Hitze und kurz anbraten. Pilze zur Seite stellen.

Die Zwiebeln (und das Sommergemüse) mit 3 EL Öl glasig dünsten.

Die Tomatenmarkmarinade beifügen, pfeffern und ca. 5 Minuten mitdünsten.

Mit der Bouillon ablöschen und die Sauce noch kurz aufkochen lassen.

Die Pilze wieder beifügen und frische Kräuter auf die Sauce streuen. Bitte nicht umrühren.

Wir mögen die Sauce zu Polenta, Rösti, Salzkartoffeln, Reis oder Teigwaren.

Die Polenta-Kugeln sind mit Bärlauchpesto verfeinert.

Dieser Artikel wurde am 23. März 2016 veröffentlicht.