Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Veganer Zwiebelrostbraten vom Pilzsteak

Darf man das so nennen?

Veganer Zwiebelrostbraten ist ein Widerspruch in sich, denn zweifelsfrei verbinden die meisten Genießer mit einem Zwiebelrostbraten ein gutes Stück Fleisch, das handwerklich und geschmacklich höchste Anforderungen erfüllen muss. Schließlich handelt es sich bei Zwiebelrostbraten um ein Lieblingsgericht vieler Baden-Württemberger.

Doch auch fleischlos orientierte Gäste schätzen raffinierte Gerichte, die mit Liebe zubereitet werden. Und der Gast staunt und freut sich, wenn ein raffiniert zubereitetes Pilzsteak einen großen Titel trägt: Veganer Zwiebelrostbraten. Ja, das Ganze ist ein Wagnis, aber alles ist erlaubt, wenn es den Gast erfreut und schmeckt. Also, darf man das so nennen? Klar! Deswegen hier unsere heutige Rezeptur für **"Veganer Zwiebelrostbraten vom Pilzsteak"**:

Zutaten

Zutaten

- 8 Riesenchampignons oder Portobello Pilze, Durchmesser: ca. 12 cm
- Wer möchte: 4 EL Nussmus (z.B. Haselnussmus)
- 4 EL Semmelbrösel oder grobes Maisgries
- 4 Zwiebeln, geschält
- Etwas Öl zum Braten
- Salz und Pfeffer

Für die vegane Bratensoße:

- Je 100 g Zwiebel, Karotte, Sellerie (geschält und grob gewürfelt)
- 150 g Champignons, grob gewürfelt
- 2 EL Tomatenmark
- 1-2 EL Bratöl
- 1 Lorbeerblatt, 2 Thymianzweige, 8 Pfefferkörner, 4 Pimentkörner
- 2 TL Apfeldicksaft
- 2 EL Mehl
- 800 ml Pilzbrühe
- 150 ml Rotwein (alternativ Johannisbeersaft)
- 50 ml Sojasoße (oder Lupinenwürze)
- 2-3 EL dunkler Balsamicoessig
- Salz
- Wer möchte: 1-2 TL Stärke oder Saucenbinder

Zubereitung

Für die Bratensoße die Zwiebel-, Karotten-, Sellerie- und Champignonwürfel in einem Topf mit etwas Öl rührend scharf anbraten. Dann Hitze reduzieren und das Gemüse rührend weitere 6 Minuten goldbraun rösten.

Nun das Tomatenmark zugeben und verrühren.

Mehl hinzugeben und 1 Minute kräftig anbraten.

Anschließend mit Rotwein (alternativ Johannisbeersaft) ablöschen und sirupartig einkochen.

Gewürze und Kräuter, Apfeldicksaft, Sojasauce oder Lupinenwürze zugeben und 2 Minuten köcheln lassen.

Danach mit Pilz- oder Gemüsebrühe angießen und bei kleiner Hitze 30 Minuten offen köcheln lassen.

Nach 30 Minuten die Soße durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf passieren.

Gegebenenfalls die Stärke in etwas kaltem Wasser klumpenfrei verrühren und damit die Soße binden. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit 2-3 EL Öl, bei mittlerer Hitze, ca. 15 Minuten goldbraun braten.

Die Pilze entstielen, mit etwas Lupinenwürze oder Wasser bepinseln, dann gut salzen und 30 Minuten stehen lassen.

Gut trocken tupfen und mit der Hand flach pressen. Die Innenseite aller Pilze mit Nussmus bestreichen und mit Semmelbrösel und Pfeffer bestreuen. Jeweils zwei Pilze zusammenpressen und in einer Pfanne mit Öl auf jeder Seite 4-5 Minuten braten.

Zum Anrichten die gebratenen Pilzsteaks auf Teller verteilen und mit der Soße überziehen. Obenauf die gebratenen Zwiebeln setzen.

Dazu schmecken Nudeln, Spätzle oder Bratkartoffeln.