



Braune „Braten“-Soße

Zutaten für 2–3 Personen:

2 kleine oder 1 große Zwiebeln

2 EL Olivenöl

70 ml Rotwein

(alternativ 1–2 EL Balsamico-Essig)

250 ml Gemüsebrühe

2–3 EL Sojasauce

1/2 TL Kümmel (gemahlen)

1 TL Thymian oder Majoran

1 TL Agavendicksaft

1 EL Mehl zum binden

2 EL Wasser

Kräutersalz und Pfeffer





Braune „Braten“-Soße

Zubereitung:

- Die Zwiebeln schälen und die eine Zwiebel feinwürfeln, die andere halbieren und in Scheiben schneiden.
- In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebeln darin goldbraun anbraten.
- Mit dem Rotwein ablöschen und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen lassen.
- Die Gemüsebrühe hinzufügen und die restlichen Gewürzzutaten – Sojasauce, Kümmel, Thymian und den Ahornsirup hinzufügen.
- Das Mehl mit dem Wasser glattrühren und damit die Soße binden.
- Noch 2 bis 3 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.
- Auf Wunsch kann die Soße püriert und mit einem Schuss Sojasahne oder Hafercuisine verfeinert werden.

TIPP: Diese leckere Soße kommt überall dort auf den Tisch, wo ‚Bratensoße‘ passt! Zum Beispiel zu Rotkraut, selbstgemachte Grünkern-Frikadellen und Kartoffelbrei.