

## ROULADEN

----- AUF VEGANE ART -----

**FÜR DIE SAUCE**

- 1 Zwiebel | 2 EL vegane Margarine (siehe S. 186 f.)
- 3 EL Tomatenmark
- 3 EL Weizenmehl
- 900 ml Gemüsebrühe
- 100 ml trockener Rotwein
- 1 1/2 EL Agavendicksaft (siehe S. 186 f.)
- 50 ml Gurkensud (von den Gewürzgurken)
- 5 EL Sojasauce
- 1 TL Grill-Gewürzmischung (siehe Tipp S. 104)
- Salz | schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**FÜR DIE ROULADEN**

- 8 große Sojasteaks (siehe S. 186 f.)
- 2 Gewürzgurken
- 1 kleine Zwiebel
- 20 g Räuchertofu | 8 TL Senf
- 6 EL neutrales Pflanzenöl + mehr nach Bedarf

**AUSSERDEM**

- Holzzahnstocher oder Rouladennadeln
- 5 EL Pflanzensahne (siehe S. 186 f.)

**FÜR 4 PERSONEN**

- Zubereitungszeit: ca. 1 Std.
- Garzeit: ca. 45 Min.
- Pro Portion ca. 375 kcal, 14 g EW, 22 g F, 23 g KH

**1** Für die Sauce die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Margarine in einem weiten Topf oder Bräter schmelzen. Das Tomatenmark hinzugeben und bei großer Hitze unter ständigem Rühren in ca. 4 Min. stark bräunen, aber nicht verbrennen lassen. Die Zwiebel hinzugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze in 1–2 Min. glasig werden lassen. Das Mehl hinzugeben und anrösten, bis es ebenfalls leicht braun ist und einen Duft von gerösteten Nüssen verströmt.

**2** Alles mit Brühe und Wein ablöschen und mit dem Schneebesen rühren, bis keine Klümpchen mehr zu erkennen sind. Die Sauce mit Agavendicksaft, Gurkensud, Sojasauce, Grillgewürz und Salz würzen und mit geschlossenem Deckel ca. 20 Min. bei kleinster Hitze köcheln lassen.

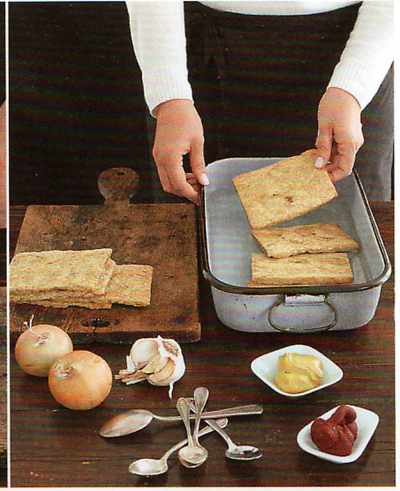
**3** Währenddessen die Rouladen vorbereiten. Dafür die Sojasteaks in einen weiten Topf legen, mit reichlich kochendem Wasser übergießen und 7–10 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis sie weich sind. Danach abgießen, die Steaks kurz abkühlen lassen, sehr gut zwischen den Händen ausdrücken und mit Küchenpapier abtupfen. Sie sollen so trocken wie möglich sein. (Falls sie sehr dick sind, können Sie sie vorsichtig waagrecht halbieren. Dann reichen 4 statt 8 Sojasteaks.)

**4** Die Gewürzgurken vierteln, die Zwiebel schälen und achteln. Den Räuchertofu in 8 dünne Scheiben schneiden. Jedes Steak mit 1 TL Senf bestreichen, quer mit jeweils 1 Scheibe Tofu, 1 Stück Gurke und 1 Zwiebelachtel belegen und zur Roulade rollen. Mit mehreren Zahnstochern oder Rouladennadeln verschließen.

**5** Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Rouladen darin bei großer Hitze anbraten, bis sie rundherum gebräunt sind. Das kann je nach Beschaffenheit der Pfanne (am besten eignen sich Eisenpfannen) und verbliebenem Wasser in den Steaks 5–10 Min. dauern. Zwischendurch – falls erforderlich – weiteres Öl zugeben.

**6** Die gebräunten Rouladen in die köchelnde Sauce geben und alles ca. 45 Min. zugedeckt bei kleiner Hitze weiterköcheln lassen. Zum Schluss die Sauce mit Pflanzensahne verfeinern und noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

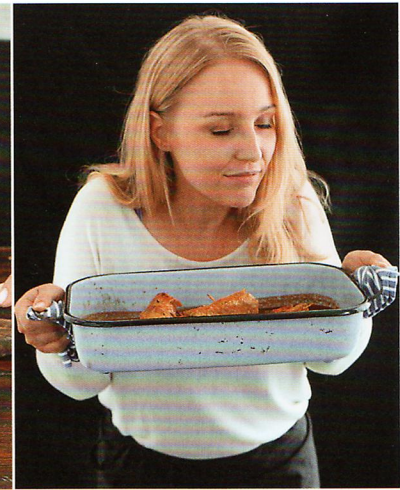




FÜR DIESEN SONNTAGSSCHMAUS HABE ICH EIN ALTES FAMILIENREZEP T VEGANISIER T.



VÖLLIG KLAR: AUCH ZU VEGANEN ROULADEN PASSEN AM BESTEN GANZ KLASSISCH



SALZKARTOFFELN UND ROTKOH L. DAS REZEP T DAZU GIBT'S AUF SEITE 149.