Co-funded by the European Union

"Deaf Chefs Learning the World Cuisine" is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

EINHEIT 9 - Rezept 16

Vegane Roulade

für 2 Personen

Menge / Zutaten

250 g Seitan-Fix
175 ml Gemüsebrühe
50 ml Rote Bete Saft
2 EL Sojasauce
250 g schwarze Bohnen
2 TL Knoblauchpulver
50 g Zwiebeln, in Streifen
1 TL Salz
40 ml Rapsöl

Füllung:

2x30 g veganen Speck
(alternativ: getrockneten Staudensellerie mit Räucherpaprika)
2x1/2 Gurke
1 TL Senf
40 g Schalotten

Sauce:

50 g Karotten – in Brunoise
50 g Lauch – in Brunoise
20 g Tomatenmark
500 ml Gemüsebrühe

Zubereitung:

- Alle Zutaten außer Seitan in den Mixer geben. Dann in einer Schüssel mit Seitan kneten. Seitan immer wieder nach innen falten für Spannung, 30 Min. ruhen lassen.
- In 6 Stücke flach formen. Dann ausrollen. Rouladen einzeln mit Senf bestreichen, die Schalottenstreifen dämpfen und auf die Rouladen geben, mit veganen Speckscheiben und Gurke belegen und einrollen. Mit Zahnstocher zusammenhalten. 30-40 Min. dämpfen, dann in Pfanne anbraten.
- Dann vegane Sauce machen, dazu Karotten, Lauch und Tomatenmark anbraten, mit Gemüsebrühe auffüllen und miteinander im Ofen 60 Min. schmoren.
- Dazu Kartoffelstampf servieren.

Co-funded by
the European Union

Co-funded by
the European Union

"Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them."

"Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden."

CC BY-NC-SA 4.0 DEED
Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International

This document was created as free learning and teaching material (Open Educational Resource) and is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International. To view a copy of this license, visit http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/

2024-1-DE02-KA220-VET-000254897