

## REZEPT

# *Knusprige Erdäpfelpaunzen mit herzhafter pflanzlichen Bratensauce & Apfel-Maroni-Rotkraut*

#Weihnachtessen #WinterGericht  
#VeggieLife #Vorkochen #Rezept  
#GUTundgünstig #wienisstgut



Zubereitung: 2,5h  
Portionen: 4-6 Portionen

## *Herzhafte pflanzliche Bratensauce*

### Was gebraucht wird:

- 1 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 150g Champignons, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 TL brauner Zucker
- 1 EL Mehl
- 60mL Rotwein
- 1 EL Rotweinessig  
(Alternativ: Balsamico)
- 2 EL Sojasauce
- 200mL Sojamilch
- ca. 200mL Wasser
- 1 TL Senf
- 1 TL Tomatenmark
- 1 Zweig Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- 1 TL Pfeffer
- 1 Prise Salz

Lässt sich optimal  
vorbereiten und auch  
sehr gut einfrieren -  
also warum nicht  
gleich die doppelte  
Menge kochen? :-)

### Zubereitung:

1. Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Champignons hinzugeben und für ca. 5 Minuten scharf anbraten. Dann Knoblauch und Zucker hinzugeben und noch mal ein paar Minuten anbraten.
2. Mehl in die Pfanne sieben und mit dem Gemüse vermengen. Dann mit Rotwein, Rotweinessig, Sojasauce und Sojamilch ablöschen. Senf und Tomatenmark unterrühren.
3. Die restlichen Gewürze dazugeben und bei niedriger bis mittlerer Hitze ca. 10 Minuten ohne Deckel köcheln lassen - bis die Sauce eingedickt ist.
4. Die Sauce pürieren (mit Mixer oder Pürierstab) und anschließend abschmecken und ggf. noch nachwürzen. Je nach gewünschter Konsistenz ggf. noch mehr Wasser dazu geben.

## REZEPT

# *Knusprige Erdäpfelpaunzen mit herzhafter pflanzlichen Bratensauce & Apfel-Maroni-Rotkraut*

#Weihnachtessen #WinterGericht  
#VeggieLife #Vorkochen #Rezept  
#GUTundgünstig #wienisstgut

## *Knusprige Erdäpfelpaunzen*

### Was gebraucht wird:

- 600g Kartoffeln
- 200g Mehl
- 1 Stk. Bio Freilandeil
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Muskatnuss
- Rapsöl zum Braten
- 2 handvoll frische Petersilie

Für eine  
vollständig vegane  
Variante kann das Ei  
einfach weggelassen  
werden, eventuell  
braucht es dann noch  
etwas mehr Mehl.

### Zubereitung:

1. Erdäpfel kochen, schälen und durch ein Sieb, eine Kartoffelpresse oder die flotte Lotte drücken (Erdäpfel sollten noch warm sein)
2. Mit Mehl, Ei, Salz und Muskatnuss zu einem lockeren Teig verkneten.
3. Aus dem Teig eine daumendicke Rolle formen und 2 cm große Stücke abschneiden. Die Arbeitsplatte immer mit griffigem Mehl bestreuen, damit die Paunzen nicht zusammenkleben.
4. Reichlich Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die gut bemehlten Paunzen rundum knusprig braten.
5. Am Schluss mit frischer Petersilie (grob gehackt) garnieren.

## REZEPT

# *Knusprige Erdäpfelpaunzen mit herzhafter pflanzlichen Bratensauce & Apfel-Maroni-Rotkraut*

#Weihnachtessen #WinterGericht  
#VeggieLife #Vorkochen #Rezept  
#GUTundgünstig #wienisstgut

Lässt sich  
auch optimal  
vorbereiten und super  
gut einfrieren - also  
warum nicht auch  
hier gleich mehr  
kochen?

## *Apfel-Maroni-Rotkraut*

### Was gebraucht wird:

- 1 kg Rotkraut
- 2 Zwiebel
- 2 Äpfel
- 100g gegarte Maroni (Alternativ: Walnüsse)
- 3 EL Kristallzucker
- 2 EL (Rotwein)Essig
- 100mL Rotwein
- 300mL Wasser
- 2 EL Maizena
- 100mL Wasser
- Gewürze: Lorbeerblätter, Nelken, Wacholderbeeren, Prise Zimt, etwas Kümmel
- frischer Ingwer
- 1 TL Pfeffer
- Salz

### Zubereitung:

1. Rotkraut vierteln und mit einem scharfen Messer dünn schneiden (Alternativ: mit Gemüsehobel fein hackeln). Zwiebel ebenfalls in dünne Scheiben schneiden und Äpfel waschen und raspeln. Maroni (oder Walnüsse) grob hacken und Ingwer in kleine Stücke schneiden
2. In einem großen Topf den Zucker langsam bei mittlerer Hitze karamellisieren.
3. Zwiebel beigegeben und für einige Minuten anbraten, mit Rotwein und Wasser aufgießen.
4. Geschchnittenes Rotkraut, geraspelte Äpfel, Maroni und Gewürze/Ingwer beigegeben, salzen und pfeffern.
5. Etwa 70 bis 90 Minuten zugedeckt köcheln lassen.
6. Wenn die Flüssigkeit verkocht ist, während der Kochzeit nochmals mit etwas Wasser aufgießen.
7. Das Rotkraut sollte am Ende der Garzeit weich und der Großteil der Flüssigkeit eingekocht sein.
8. Maizena mit etwas Wasser glattrühren und langsam unter das Rotkraut mischen.
9. Nochmals einige Minuten aufkochen, eventuell mit Wasser zur gewünschten Konsistenz bringen.