

Foto: ORF



Seitan-Rouladen mit Bratensauce aus Wurzelgemüse

Zutaten

Für die Seitan-Rouladen

- 200 g Räuchertofu
- 250 g Kidneybohnen
- 120 g Seitanfix
- 1 Schuss Rote-Bete-Saft
- Salz
- Pfeffer
- Knoblauchpulver
- Liquid Smoke

Für die Füllung

- Estragon-Senf
- Karotten
- Essiggurken
- Zwiebel

Zum Braten

- etwas Öl

Für die Bratensauce aus Wurzelgemüse

- 1 Zwiebel
- 2 Karotten
- 80 g Knollensellerie
- 1 großer EL vegane Butter
- 100 g Rotwein
- 1 l Wasser
- 2 EL Gemüsebrühpulver
- 1 TL Liquid Smoke
- 2 EL Sojasauce
- Salz
- Pfeffer

Zum Binden – nach Bedarf

- etwas Stärke

Rezept aus der ORF-Sendung „Guten Morgen Österreich“

- etwas Wasser

Zubereitung:

Seitan-Rouladen

1. Räuchertofu, Kidneybohnen und Gewürze mit einem Mixer cremig mixen.
2. Das Seitanfix dazugeben und die Masse mit den Händen gut verkneten.
3. Die Masse in 4–6 gleich große Stücke teilen.
4. Die einzelnen Stücke der Länge nach ausrollen. Die Grundlage sollte möglichst dünn sein, idealerweise etwa 0,5–1 cm dick.
5. Die ausgerollten Stücke mit Estragon-Senf bestreichen und mit Karotten, Essiggurken und Zwiebel belegen.
6. Die Rouladen vorsichtig einrollen und mit dünnen Spießen, Rouladennadeln oder Zwirn befestigen.
7. Eine Auflaufform mit Backpapier auslegen und die Rouladen darauf platzieren.
8. Mit Alufolie abdecken und bei **180 °C Umluft etwa 50 Minuten** im Ofen garen.
9. Anschließend die Rouladen in einer Pfanne mit etwas Öl rundum kross anbraten.

Bratensauce

1. Zwiebel, Karotten und Knollensellerie würfelig schneiden.
2. Das Gemüse mit der veganen Butter in einem unbeschichteten Topf kräftig anrösten. Am Boden des Topfes sollte sich eine orange-braune Röstschrift bilden.
3. Mit Rotwein ablöschen und 1–2 Minuten köcheln lassen.
4. Mit der Gemüsebrühe aus Wasser und Gemüsebrühpulver aufgießen.
5. Liquid Smoke und Sojasauce dazugeben und etwa 30 Minuten köcheln lassen.
6. Die Sauce entweder mit etwas in Wasser angerührter Stärke eindicken oder fein pürieren.
7. Mit Salz