



Veganer Krustenbraten

Zutaten:

Mise en place:

250 g Seitanfix
50 g gemahlene Haferflocken
1TL Backpulver
1TL Salz
1TL Pfeffer
1TL Paprikapulver
Zwiebelpulver

300 ml Gemüsebrühe
2 EL Essig
4 EL Olivenöl
4 Knoblauchzehen (gepresst)
2 TL Misopaste

2-3 Knoblauchzehen (in Scheiben oder Sticks geschnitten)

Zubereitung:

Die trockenen Zutaten mischen.

Die restlichen Zutaten dazu geben und etwa 2 Minuten mit einer Küchenmaschine mit Knethaken kneten lassen oder kräftig mit der Hand durchkneten.
Es sollte sich eine Teigkugel bilden.
Der Teig sollte sich gut verbinden und nicht zu nass und klebrig sein.
Mit den Händen zu einem Laib mit glatter Oberfläche formen.

Den Braten-Laib für 15 Minuten dämpfen.
Kurz aus dem Topf nehmen und kreuzweise ca. 1-2 mm einschneiden (dadurch entsteht später eine Kruste).
Weitere 15 Minuten dämpfen lassen.
Den gedämpften Braten nun mit dem Knoblauch spicken und einige Knoblauchscheiben in die Spalten der Kruste geben.

Ich würde den Braten jetzt über Nacht ruhen lassen. Du kannst ihn aber auch gleich weiterverarbeiten.

Ofen auf 200°C vorheizen.

100 ml Bratöl

Bratöl in einer Pfanne erhitzen und den Braten mit der eingeschnittenen Seite nach unten für 4 - 5 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze anbraten.
Wenn nötig an den Seiten nach unten drücken, damit möglichst viel der Oberfläche knusprig wird.
Braten aus der Pfanne nehmen.

2 Zwiebeln (vierteln und die Lagen trennen)
3 Knoblauchzehen (in Streifen schneiden)

Zwiebeln und Knoblauch bei niedriger Hitze einige Minuten braten.

4 EL Sojasoße
200 ml Rotwein
200 ml Wasser

Mit Sojasoße, Wasser und Rotwein ablöschen.

1 TL Salz
1 TL Pfeffer
1 TL Paprikapulver

Braten mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Jetzt den Braten in der Soße im Ofen für 50 Minuten garen.
Zwischendrin den Braten immer wieder mit der Soße übergießen.

Sollte die Soße zu wenig werden dann einfach noch ein Gemisch aus Sojasoße, Rotwein, Wasser, Gewürze und etwas Öl mischen und zum Aufgießen verwenden.

Viel Spaß beim Nachkochen!