



Vegane Sauerbraten mit Pfifferlingen und Polenta an Wintergemüse

Zutaten (für vier Personen)

300 ml trockener Rotwein
75 ml Balsamico
200 ml Wasser kalt
1 Lorbeerblatt
5 Wacholderbeeren
Salz und Pfeffer nach Belieben
600 g Dinkel- oder Weizenseitan
3 Zwiebeln mittelgroß
2 EL Rapsöl
2 EL Dinkelmehl
1 1/2 Soßenlebkuchen (oder Honigkuchen – dann ist es aber nicht mehr vegan) zur
Verfeinerung und Bindung dunkler Soßen
225 ml Gemüsebrühe oder Instantbrühe
100 g Pfifferlinge (z.B. aus der Dose)

Für die Beilage

150 g Polentagrieß
1 Zwiebel
2-3 Möhren
3-4 Pastinaken
2-3 Stangen Staudensellerie

Zubereitung

Für den "Sauerbraten" und die Soße Rotwein, Balsamico und Wasser zusammen mit Lorbeerblatt, Wacholderbeeren, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Seitan im Ganzen mindestens zwei Stunden in der Marinade einlegen – ab und zu wenden. Zwiebeln schälen, fein würfeln und in Rapsöl anschwitzen. Pfifferlinge kurz anbraten. Den Seitan aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen und rundherum anbraten, dabei mit Mehl bestäuben. Zwiebeln zur Marinade geben. Diese zum Seitan gießen und circa 20 Minuten im geschlossenen Topf köcheln lassen.

Für die Beilage Zwiebel, Karotten, Pastinaken und Sellerie in fingerdicke Stücke schneiden und etwa 20 Minuten braten. Polenta nach Anleitung kochen.

Seitan aus der Soße nehmen, warm halten. Soßenlebkuchen (oder Honigkuchen) zerbröckeln, mit Gemüsebrühe und den Pfifferlingen unter die Soße mischen, aufkochen und circa zwei Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Seitan in circa 1,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden, zurück in die Soße geben und kurz erwärmen. Alles zusammen anrichten. Bon Appetit!