

Bratensauce, braun mit Zwiebeln

Braune Grundsauce für 2 Personen

Zutaten:

E	♥	1	TL	Olivenöl, kaltgepresst
M	♥	1		Zwiebel, fein gehackt
M	♥	1	TL	Bohnenkraut
M	♥	1		Lorbeerblatt
W	♥	1	Prise	Meersalz / Himalayasalz
H	♥	1	TL	Brottrunk
F	⚡	200	ml	Rotwein, trocken
F	♥	1/2	TL	Thymian
E	♥	5	g	Kuzu
E	⚡	1	TL	Honig oder Birnendicksaft
M	♥	1/4	TL	Ingwerpulver
W	♥	4	EL	Tamari

Zubereitung:

1. Im Olivenöl die Zwiebeln glasig dünsten. Bohnenkraut, Lorbeer und Meersalz zufügen, Brottrunk zugeben und mit Rotwein ablöschen. Etwas einkochen lassen. Unterdessen mit Thymian würzen.
2. Kuzu in wenig kaltem Wasser auflösen. Mit Birnendicksaft in die Sauce einrühren und kurz aufkochen, bis die Sauce bindet. Sollte die Sauce zu flüssig sein, kann sie durch Kochen auf die gewünschte Konsistenz einreduziert werden.
3. Mit Ingwerpulver und Tamari abschmecken und servieren.

Tipp:

- *Fein zu Tofu, Seitan, Tempeh, Gemüse- und Getreidegerichten.*
- *Diese Sauce kann beliebig mit diversen Zutaten, wie zum Beispiel mit Kräutern, Pilzen, Madeira, grünen Pfefferkörnern, fein gehackten Oliven oder Trüffeln bereichert werden.*