

STROGANOFF VEGAN

Laut wikipedia, erfolgte die erste bekannte schriftliche Erwähnung eines Filet Stroganoff (als Govjadina postrogonovski) durch Elana Molochowetz in ihrem 1861 erschienenen russischen Kochbuch. Dort ist das Gericht als eine Art Fleisch-Ragout mit einer auch Schmand enthaltenden Senfsauce beschrieben. Da keine älteren national-russischen Kochbücher bekannt sind, lässt sich wohl nicht mehr feststellen, wer das Rezept wann erdacht hat. Der in St. Petersburg tätige Küchenchef Charles Brière stellte das Boeuf Stroganoff 1891 bei einem Kochwettbewerb in Paris vor. In der Folge wurde es zu einem Klassiker der internationalen gehobenen Gastronomie.

Diese vegane Version wurde gestern in São Paulo/Brasilien getestet und hat geschmacklich überzeugt. Die optimale Proteinkombination (Biologische Wertigkeit) von Haferflocken / Reis (Getreide) und Kichererbsen (Hülsenfrüchte) bietet eine vollwertige Mahlzeit, wenn dazu ein grüner Salat angereicht wird.

Und endlich hier das Rezept:

Weißer Sauce: 100 g Haferflocken fein, 200 ml stilles Wasser, Muskatnuss, Salz
 Haferflocken mit Wasser mischen und ca. 15 Minuten ruhen lassen.
 Im Mixer so lange mixen bis es cremig wird. Mit Salz und Muskatnuss würzen.



150 g Kichererbsen oder 350 g Kichererbsen aus der Dose (Abtropfgewicht) ab gespült und abgetropft
 200 g Bio-Pilze, am besten passen Champignons
 2 EL Kokos- oder Sonnenblumenöl
 1 Stange Lauch
 1 große Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 1 kleine oder ½ rote Paprika
 1 EL Dijon-Senf
 2 EL Tomatenmark
 2 schöne, reife Tomaten oder 2 Tomaten aus dem Glas
 1 Bund Schnittlauch
 1 Bund glatte Petersilie
 2 TL Paprikapulver edelsüß
 naturbelassenes Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Nach Belieben mit Chilisauce oder Cayennepfeffer würzen.

Kichererbsen 24 Stunden einweichen. Wenn die Zeit es erlaubt, das Wasser mehrmals wechseln. Das Einweichwasser Wasser wegschütten und mit frischem Wasser ca. 40 Minuten kochen. Oder ganz praktisch die Kichererbsen bereits gekocht im Glas oder aus der Dose kaufen.

Gemüse und Kräuter waschen und putzen. Zwiebel, Knoblauch und Petersilienstiele hacken. Lauch in dünne Scheiben, Paprika und Tomaten in Stücke schneiden. Kräuter - Schnittlauch und Petersilienblätter - hacken.

Pilze bürsten, eventuell die Stiele abschneiden und die Pilze in Scheiben schneiden. Eine große Pfanne erhitzen, die Scheiben bräunlich anbraten und rausnehmen.

Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch anbraten. Tomatenmark dazugeben und alles gut umrühren.

Tomaten, Paprika und Lauch unterrühren und kurz mit Deckel anbraten. Kichererbsen dazugeben und die Mischung ebenfalls mit Deckel 15 Minuten köcheln. Die weiße Sauce unterrühren, köcheln bis alle Zutaten vermengt sind. Pilze zurück in die Pfanne geben. Den Stroganoff mit Senf, Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Kräuter dazugeben.

Als Beilage gab es Ingwer-Naturreis und einen grünen Salat mit Mango-Curry-Dressing.