

(Seite 214)

### **VEGANE BRATENSOSSE**

SCHNELLE SOSSE ZU VEGANEN HACKBÄLLCHEN ODER HERZHAFTEN GERICHTEN (PROTEINREICH)

#### **Zutaten:**

3 EL Tomatenmark  
100 ml Hafersahne  
1 TL frische Gemüsebrühpaste oder Gemüsebrühpulver  
400 ml Wasser  
1 ½ EL Speisestärke  
1 TL Senf  
1 TL Currypulver süß  
1 TL Thymian  
1 TL Zwiebelpulver  
1 TL Knoblauchpulver



#### **Zubereitung:**

Tomatenmark mit der Hafersahne in einem mittleren Topf mit einem Schneebesen rührend erwärmen. • Die Gemüsebrühe hinzugeben und mit  $\frac{3}{4}$  des Wassers aufgießen. Mit dem Rest des Wassers die Speisestärke anrühren und anschließend in die Soße rühren. • Die restlichen Zutaten hinzugeben,iterrühren und auf kleiner Hitze noch einige Minuten köcheln. Dann beiseitestellen und zügig verarbeiten, damit sich nicht eine dicke Haut auf der Oberfläche bildet. • Thermomix: Vegane Bratensoße – ohne Rotwein, Sojasoße und Salz. Statt Margarine kann Olivenöl verwendet werden, statt Zucker Dattelsucker.