

## LupinenGESCHNETZELTES Stroganoff sans Boeuf

### ZUTATEN für 4 Personen

1 Pack. LupinenGESCHNETZELTES  
0,7L Gemüsebrühe  
2 EL Sojasoße  
200ml roter Traubensaft  
20ml Sonnenblumenöl  
1EL Margarine  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
200g Champignons  
5 Gewürzgurken  
30g Margarine  
40g Tomatenmark  
80g Mehl  
100ml Hafersahne  
1 EL mittelscharfer Senf  
50ml Gurkenwasser  
Saft halber Zitrone  
Gewürze:  
1 Prise Zucker, Paprikapulver edelsüß, Salz,  
Pfeffer  
Garnitur: Frisch gehackte Petersilie &  
Sojajoghurt ungesüßt

### ZUBEREITUNG

Sonnenblumenöl sowie Margarine in einen Topf geben und das LupinenGESCHNETZELTE darin anbraten. Geviertelte Champignons und die Zwiebel dazu geben. Knoblauch hacken und hinzufügen. Das Ganze gut anbraten. Dann das Tomatenmark dazu und es karamellisieren lassen. Keine Angst vorm Ansetzen, das gibt Würze. Stroganoff mit Mehl bestäuben und verrühren. Danach mit rotem Traubensaft, Sojasoße und Zitronensaft ablöschen und rühren. Daraufhin die Gemüsebrühe hinzugeben, 3Min.köcheln lassen. Weiterhin das Gurkenwasser und den Senf untermischen. Das Ganze wiederrum ca. 10Min Einkochen lassen. Schließlich Gurken hinzufügen, würzen und mit Sahne abschmecken. Ein letztes Mal kurz köcheln lassen und dann mit Reis servieren. –  
Jérôme Eckmeier

Danke, an Jérôme Eckmeier für dieses zauberhafte Rezept.