

Soßen

Wenn sowieso gerade etwas Gemüse im Wasser kocht, dann lässt sich das Kochwasser prima für eine Soße verwenden. Es gibt zwei Varianten eine dicke Soße zu bekommen:

1) Andicken: Soße mit Mehl binden

Mehl mit kaltem Wasser 1:1 in einem Becher anrühren (möglichst keine Klümpchen) und dann in das kochende Gemüseswasser einrühren.

Verhältnis Mehl/ Soße:

10 L Flüssigkeit braucht zum Dickwerden ca. 1/2 kg Mehl

2) Soßen mit Mehlschwitze

Fett (Öl oder Margarine) in einem Topf unter Rühren erhitzen und dann etwa im Verhältnis genauso viel Mehl dazustreuen. Unbedingt zu zweit arbeiten, möglichst mit einem Schneebesen rühren.

Wenn Mehl und Öl miteinander verbunden sind, dann Flüssigkeit unter Rühren dazugeben: z.B. Gemüseswasser oder Sojamilch. Weiterrühren bis die Soße aufkocht, dann dickt sie irgendwann ein. Wenn nicht, dann mit Methode 1 nachhelfen.

- [Vegetarische Bolognese](#)
- [Vegane Sojanese](#)
- [VEGANE MAYONNAISE](#)
- [TOMATEN - SOJA - BOLOGNESE](#)
- [SOJANÄSE - Flott und Fettig](#)
- [Sojagulasch](#)
- [GEMÜSERAGOUT - Besser als Chili!](#)
- [ERDNUSSSOÛE - Passt sehr gut zu Gemüseragout, aber auch einfach nur so zum Reis.](#)
- [DUNKLE SOÛE](#)

Vegetarische Bolognese

Im **Rahmen** der **Juleica** **Zeitraum:** 11.3. bis 18.3.2017 **Author*innen:** Sabrina, Lisa und Jonas **Personen:** Gekocht für 23 Personen

Zutaten

- 500 g Sojagranulat
- 9 Packungen passierte Tomaten
- Italienische Kräuter
- 1 Tube Tomatenmark
- Sojasoße
- Pfeffer
- Salz
- Olivenöl
- 4 große rote Beete
- 500 g Möhren
- 3 kg Spirelli-Nudeln
- 10 Zwiebeln
- 1 Knoblauchknolle

Zubereitung

1. Sojagranulat (z.B. schon einige Stunden früher) quellen lassen (kann durch Kochen beschleunigt werden).
2. Zwiebeln in Öl anbraten, alle Zutaten bis auf Nudeln ergänzen und weichkochen.
3. Wasser kochen, Nudeln gar werden lassen und abgießen.

Hinweis: Hätte für dreißig Personen zum Mittagessen gereicht.



Vegane Sojanese

Quelle: <https://autonomekuechefueralle.blogspot.com/p/rezepte-alter.html>

Zutaten

- 200 ml Sojamilch
- 1 EL Senf
- 2 Priesen Salz
- 3 Knoblauchzehen
- 2 EL Tafelessig
- 1 halbe frische Zitrone (als Alternative auch 2 Esslöffel Zitronenkonzentrat)
- Schnittlauch
- Öl

Zubereitung

Alle Zutaten der Reihenfolge nach (außer das Öl und den Schnittlauch) in einen Messbecher geben und mit dem Mixstab gleichmäßig vermischen. Dann unter ständigem Rühren langsam das Öl dazu geben, bis eine homogene Masse entsteht. Anschließend abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Zum Schluss den Schnittlauch dazu geben und nochmals umrühren.

Guten Appetit

VEGANE MAYONNAISE

Quelle: [KüfA Suhl](#)

- 100 ml Sojamilch (natur ungesüßt)
- 1 TL Senf
- 1 TL Essig
- 1/2 TL Knobigranulat
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer
- 1/2 TL Paprikapulver süß
- 100-200 ml geschmacksneutrales Öl (Raps oder Sonnenblumen)

100 ml Sojamilch (Thomas) in einen Messbecher schütten, dann Gewürze, Senf und Essig sowie einen Schluck Öl dazu geben, dann mit einem Pürierstab umrühren, solange bis die Soße emulgiert. Immer wieder ein wenig Öl dazu geben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Wichtig ist, dass das Öl und die Sojamilch Zimmertemperatur haben. Bei der Sojamilch nehmen wir die natur-ungesüßte von K-Classic (Eigenmarke Kaufland).

Hier noch ein Video von [Ira Vampira](#), welches das Rezept nochmal gut erklärt.

KRÄUTER MAYONNAISE

Quelle: [KüfA Suhl](#)

- frische Kräuter oder TK (Schnittlauch oder 6 Kräuter)

Wie oben die vegane Mayo zubereiten, dann die Kräuter nach eigenem Geschmack hinzugeben. Fertig.

CHILIKNOBI MAYONNAISE

Quelle: [KüfA Suhl](#)

- 1TL Tomatenmark
- zusätzlich 1/2 TL Knobigranulat
- zusätzlich 1/2 TL Paprikapulver scharf

- 1 Zehe Knoblauch
- 2 Piri Piri Chilischoten (frisch oder aus dem Glas)

Wie oben die vegane Mayo zubereiten, dann die oben genannten Zutaten hinzugeben. Fertig. ☐

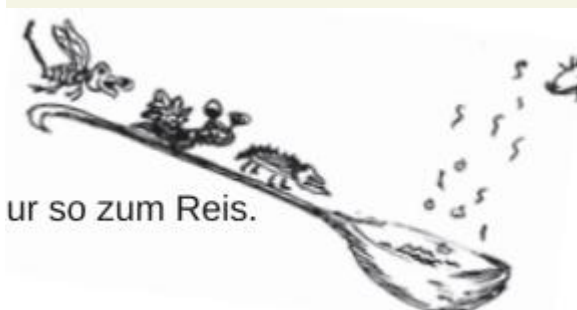
TOMATEN - SOJA - BOLOGNESE

Material und Zutaten für 50 Leute

- • Brenner und 15 L-Topf
- • 5 L-Schüssel
- • Reibe
- • 4 kg Dosentomaten
- • 1 kg Tomatenmark
- • 1,5 kg Sojagranulat
- • 1 kg Zwiebeln
- • 1 kg Möhren
- • Je 50 g Salz, Basilikum, Oregano, Paprika süß, 20 g Pfeffer
- • 1/2 L Sojasoße
- • 2 L Gemüsebrühe
- • 1/2 L Öl
- • Optional: 700 g Rote Linsen statt dem Granulat

Zubereitung

1. Das Sojagranulat trocken in Öl anbraten und mit der Gemüsebrühe aufgießen. Granulat weiter braten, bis die Flüssigkeit aufgesaugt ist und dann mit der Sojasoße ablöschen, bis diese verdampft ist.
2. Gemüse kleinschneiden und in einem Topf mit Öl kurz anbraten, anschließend die Dosentomaten hinzugeben und bei mittlerer Flamme eine halbe Stunde köcheln lassen.
3. Das fertige Sojagranulat hinzugeben. Zum Schluss mit den Gewürzen abschmecken.



SOJANÄSE – Flott und Fettig

Material und Zutaten für 50 Leute

- • hohes 5 L- Gefäß
- • Pürierstab
- • 1 L Sojamilch
- • 2 L Öl
- • 50 ml Zitronensaft
- • 100 ml Essig
- • je 30 g Zucker, Salz, Senf
- • optional: 5 Zehen Knoblauch



Zubereitung (Evtl. in zwei Chargen aufteilen, damit das Dickwerden klappt.)

1. Sojamilch (wenn möglich gut gekühlt) mit Zitronensaft und Essig in einem hohen Gefäß vermischen und ein paar Minuten stehen lassen, damit die Sojamilch gerinnt und flockt.
2. Pürierstab einsetzen und unter ununterbrochenem Pürieren langsam das Öl in möglichst dünnem Strahl hinzugeben. Aufpassen, dass der Pürierstab sich nicht überhitzt und durchbrennt. Falls nötig mit neuem Öl kurz warten, bis sich wieder eine einheitliche weiße Konsistenz gebildet hat.
3. Solange Öl hinzugegeben, bis die Masse fest & cremig geworden ist. Dann die restlichen Zutaten hinzugeben und abschmecken!

Sojagulasch

Quelle: [Black Wok - KüfA Kollektiv Dresden](#)

circa 100 Portionen

- 7,5 kg Soja, gewürfelt
- 450g Gemüsebrühe
- 2,5 kg Karotten
- 3 kg Zwiebel(n)
- 4 kg rote Paprikaschoten
- 2 kg geschälte Tomaten
- 1kg Tomatenmark
- 100 g Majoran
- Knoblauch
- Salz und Pfeffer
- Paprikapulver
- 500g Maismehl als Saucenbinder
- Chilipulver
- 500ml Sojasauce
- Beilage: 15kg Nudeln

GEMÜSERAGOUT – Besser als Chili!

Material und Zutaten für 50 Leute

- • Brenner und 20 L - Topf
- • 3 kg Stangensellerie
- • 500 g Ingwer
- • 2 kg Zwiebeln
- • 3 Bund Kräuter: Petersilie, Basilikum, Koriander
- • 2 Knollen Knoblauch
- • 6 kg Kidneybohnen aus der Dose
- • 3 kg Tomatenpampe
- • 1/2 L Öl
- • 50 g Salz

Zubereitung

1. Ingwer, Sellerie, Zwiebeln, Knoblauch und einen Teil der Kräuter zusammen ganz klein hacken oder pürieren.
2. Diese Masse in reichlich Öl in Ruhe braten bzw. anschwitzen. Nach 15 Min. die Bohnen und Tomaten dazu und 20 Min. köcheln lassen.
3. Mit Salz abschmecken und dann den anderen Teil der Kräuter klein schneiden und unterrühren. Das Ragout kann ruhig schön ölig sein. Dazu passen Beignets und auch Reis. Und richtig lecker ist das Ganze noch mit einem Klecks Erdnussauce.



ERDNUSSSOÛE – Passt sehr gut zu Gemüseragout, aber auch einfach nur so zum Reis.

Material und Zutaten für 50 Leute

- • Brenner und 10 L - Topf
- • 2 kg Zwiebeln
- • 4 L Sojamilch
- • 1 L Wasser
- • 500 g Erdnussbutter
- • 100 g Öl
- • 100 ml Zitronensaft
- • 1 Knolle Knoblauch
- • 20 g Chili
- • 50 g Curry
- • 30 g Salz

Zubereitung

1. 1. Zwiebeln und Knoblauch fein hacken und in einem Topf braten, bis die Zwiebeln glasig sind.
2. 2. Erdnusscreme über die Zwiebeln geben & gut rühren, dann langsam Sojamilch dazu und nochmal gut rühren.
3. 3. Zum Schluss Zitronensaft hinzugeben und mit Salz und Gewürzen abschmecken.

DUNKLE SOÙE

Material und Zutaten für 50 Leute

- • Brenner und 10 L - Topf
- • Schneebesem
- • 500 ml Öl
- • 2 kg Zwiebeln, kleingeschnitten
- • 1 Knolle Knoblauch, gehackt
- • 500 g Mehl
- • 125 g Tomatenmark
- • 6 L Sojamilch oder Gemüsebrühe
- • 250 ml SojasoÙe
- • 20 g Pfeffer
- • 30 g Salz

2. Verfeinern:

2 kg angebratenes Gemüse wie Champignons, Zucchini, Paprika, insg.
150 g optionale Gewürze: süÙe Paprika, Majoran, Thymian.

Zubereitung

1. Öl erhitzen und kleingeschnittene Zwiebeln (optional Gemüse) rösten, bis alles schön braun ist.
2. Knoblauch und Tomatenmark hinzugeben, weiterrösten.
3. In den Öl-Zwiebel-Tomaten-Sud das Mehl unter Röhren einstreuen, bis es sich zu einer cremigen Masse verbindet.
4. Dann Sojamilch oder Gemüsebrühe (kalt) dazugeben und weiterröhren, bis alles aufkocht.
5. Kochen, bis die SoÙe dicker wird. Mit SojasoÙe, Salz und Pfeffer abschmecken.

SPEZIALTIPP:



21 Zum Andicken Brotkrumen dazugeben und mitkochen!

