

VEGANE „GÄNSEKEULEN“ MIT OFENGEMÜSE



VEGAN



VEGETARISCH



Wer noch nicht in Weihnachtsstimmung ist, kommt es spätestens mit Kathrins neuester Kreation und DEM Klassiker in der Vorweihnachtszeit: Vegane "Gänsekeulen" auf Austernpilz-Jackfruitbasis mit Ofengemüse! ho-ho-ho ☒!



Schwierigkeitsgrad

Einfach



Arbeitszeit

65 Minuten



Anlass

Hauptgericht



Zutaten für 4 Portionen:

Für die veganen "Gänsekeulen"

- 200 g Austernpilze
- 1 Dose biozentrale Jackfruit
- 8 Blätter Reispapier

Für die Gewürzmarinade

- 2 EL biozentrale Sojasauce
- 3 EL biozentrale Rapsöl
- 0.5 EL biozentrale Ahornsirup
- 1 TL Paprikapulver
- 0.5 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 kleines Stück Ingwer, gerieben
- 1 Prise Chilipulver
- 2 EL Speisestärke
- 60 ml Rotwein

Zum Bestreichen

- 1 EL biozentrale Sesamöl
- 0.5 EL biozentrale Sojasauce
- 0.5 EL biozentrale Ahornsirup

WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!

www.biozentrale.de

Seite 1 / 2

VEGANE „GÄNSEKEULEN“ MIT OFENGEMÜSE

- 1 EL biozentrale Tomatenmark
- 0.5 TL Senf mittelscharf
- 0.5 TL Paprikapulver
- 0.5 TL Salz
- 0.5 TL Pfeffer

Zum Servieren

- etwas Ofengemüse, z. B. Karotten, Kartoffeln, Rosenkohl und Zwiebeln

Zubereitung

1. Die Austernpilze in dünne Fäden rupfen. Die harten Stiele der Jackfruit abschneiden und fein hacken. Den zarten Teil ebenfalls in dünne Fäden rupfen.
2. Für die Gewürzmarinade Soja Sauce, Rapsöl, Ahornsirup, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Kreuzkümmel, Ingwer und Chili in einem kleinen Gefäß verrühren.
3. Die Austernpilze und Jackfruit in eine erhitzte Pfanne geben, Die Marinade darüber geben, alles gut vermengen und etwa 3 Minuten unter gelegentlichem rühren anbraten. Dann die Hitze reduzieren und weitere 5 Minuten mit Deckel drauf schmoren lassen.
4. In einem kleinen Gefäß die Speisestärke mit dem Rotwein verrühren und unter die Pilz-Jackfruit-Mischung rühren. Kurz weiterdünsten, bis die Masse andicken. Dann vom Herd nehmen und zum Abkühlen beiseitestellen.
5. Den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen und nach Belieben eine Auflaufform mit Ofengemüse vorbereiten.
6. Ein Reispapier mit Wasser befeuchten, sodass es weich und biegsam wird. Dann auf ein feuchtes Geschirrtuch legen und $\frac{1}{4}$ der Pilz-Jackfruit-Mischung in die Mitte geben. Eine Zimtstange von unten in die Mischung stecken. Das Reispapier mit einer Schere unten einschneiden, sodass man es leichter um die Zimtstange wickeln kann. Das restliche Reispapier um die Füllung wickeln und in der Mitte zusammenfallen, sodass es die Form einer Keule annimmt. Damit die Keule besser zusammenhält, ein zweites Reispapier mit Wasser befeuchtet und darum wickeln. Diesen Vorgang wiederholen, bis alle Keulen hergestellt sind.
7. In einem kleinen Gefäß Sesamöl, Soja Sauce, Ahornsirup, Tomatenmark, Senf, Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren.
8. Die Keulen von beiden Seiten großzügig mit der Mischung bestreichen und auf vorbereitetem Ofengemüse oder einem Backblech anordnen. Im vorgeheizten Ofen für ca. 40 Minuten backen, bis sie außen schön gebräunt und knusprig sind.
9. Genießen – Guten Appetit! ☒

WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!

www.biozentrale.de

Seite 2 / 2