

# Coq au vin

anspruchsvoll | ⌚ 90 min



## ZUTATEN

👤 4

- > 400 g Karotten
- > 200 g Schalotten (Saucenzwiebeln)
- > 400 g kleine Champignons
- > 150 g Sojamedaillons
- > 5 dl Kochwein
- > 2 TL Zucker

### Für die Marinade:

- > 3 EL Rotwein
- > 1 dl Olivenöl
- > 3 EL Sojasosse
- > 1 EL Senf
- > 1 EL Ketchup
- > ½ TL Zimt

## ZUBEREITUNG

**1** Im Wasserkocher circa 1l Wasser aufkochen. Sojamedaillons und kochendes Wasser in grosse Schüssel geben (ab und zu umrühren). Diese nach circa 10 min in ein Sieb ausgiessen. Nun die Sojamedaillons mit der Hand auspressen. Zutaten für die Marinade in einer grossen Schüssel vermischen. Ausgedrückte Sojamedaillons in die Marinade legen und einmal fest von oben auf alle draufdrücken. Ziehen lassen.

**2** Die Karotten der Länge nach vierteln und in 5 cm lange Stäbchen schneiden. Die Schalotten schälen und zusammen mit den Karotten in einem grossen Topf in Öl andünsten. Dann diese mit dem Zucker glasieren und auf niedrige Stufe schalten. Den Wein dazuleeren und circa 60 min köcheln lassen.

**3** Die Pilze in einer heissen Bratpfanne 1 min wenden. Mit ein paar Löffeln Sojasauce ablöschen. Die Pilze und den Wein zu den Karotten geben. Topf abdecken und circa 20 min köcheln lassen (die Zwiebeln müssen durch sein, die Karotten weich). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Sojamedaillons bei hoher Hitze in ausreichend Öl anbraten. Dazu breite Bandnudeln servieren.



Mehr Rezepte findest du unter [vegan.ch/rezepte](https://vegan.ch/rezepte)