



IRON DOOFS REZEPT für euer Schweinachtsmahl

„BOEUF À LA DOOF ET GAROTTE DU MÉRDE AVEC SAUCE CHAUVINISTE“ FÜR 4 PERSONEN

MAN NEHME:

1000 G SEITAN IM STÜCK
1 BEUTEL KARTOFFELN FESTKOCHEND
2 BROKKOLI
500 ML SOJA-SAUCE
250 G GRÜNE OLIVEN
5 KNOBLAUCHZEHEN
1 KAROTTE
3 TOMATEN
MEHL
SOJA-MARGARINE
SENF (MITTELSCHARF)
1 BUND SCHNITTLAUCH
1 BUND PETERSILIE
OLIVENÖL
ZITRONENSAFT
PFEFFER & SALZ

ZUBEREITUNG:

„BOEUF À LA DOOF“ (SEITAN-SCHMORBRATEN):
SEITAN MIT SENF, SALZ & PFEFFER EINREIBEN
IN KNOBLAUCH & ÖL IN PFANNE VORBRATEN
GEWÜRFELTE TOMATEN ZUGEBEN
GESCHNITTENE KAROTTE ZUGEBEN
250 ML SOJA-SAUCE ZUGEBEN
SCHARF AUFKOCHEN
150 ML WASSER ZUGEBEN
35 MIN IN HERD ABGEDECKT AUF 180 GRAD UMLUFT
10 MIN OHNE DECKEL WEITERSCHMOREN
DABEI OLIVEN IN KNOBLAUCH SCHARF ANBRATEN
AUF PLATTE MIT OLIVENRAND SERVIEREN

„GAROTTE DU MÉRDE“:
BROKKOLI IN KNOBLACH & SALZ VORKOCHEN
KURZ VOR GARUNG ENTNEHMEN
BROKKOLI-WASSER FÜR SAUCE AUFHEBEN
BROKKOLI IN PFANNE MIT ÖL & KNOBLAUCH ANBRATEN
KAROTTENSTÜCKE AUS SCHMORBRATEN ZUGEBEN



„SAUCE CHAUVINISTE“:
MEHLSCHWITZE IN SOJA-MARGARINE
BROKKOLI-WASSER ZUGEBEN

DAUERHAFT NIEDRIG AUSKOCHEN
MIT SENF, ZITRONE, PFEFFER & SALZ ABSCHMECKEN

GESCHÄLTE KARTOFFELN KOCHEN
(DAS DAUERT SO LANGE, BIS SIE FERTIG SIND)
IN MARGARINE ABSCHWITZEN
MIT SCHNITTLAUCH UND PETERSILIE SERVIEREN

ZUBEREITUNGSZEIT CA. 1,5 STUNDEN
(MIT VIEL LIEBE WIE IRON DOOF 4 STUNDEN)

HEISS SERVIEREN!

IRON DOOF EMPFIEHLT DAZU KLARES WASSER
ALS BEILAGE KANN BROT GEREICHT WERDEN

GUTEN APPETIT!