

Veganes Pilz-Stroganoff mit Kartoffelstock

Dieses vegane Pilz-Stroganoff mit Kartoffelstock bringt herzhaftes Comfort Food ohne komplizierte Zutaten auf den Tisch. Die Pilze werden sehr heiss gebraten und entwickeln dadurch kräftige Röstaromen, bevor sie in die cremige Stroganoff-Sauce kommen. Dijon-Senf, Tomatenmark und Paprika geben der Sauce Tiefe. Ein kleiner Schuss Gurkenwasser sorgt für die typische feine Säure und macht die cremige Sauce überraschend ausgewogen. Dazu gibt es einen einfachen, fluffigen Kartoffelstock. Das Gericht braucht nur einen Topf und eine grosse Pfanne und steht in etwa 45 Minuten auf dem Tisch.

4–6 Portionen | 45 Min. | 15 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 800 g braune Champignons (in dicken Scheiben)
- 2 Zwiebeln (in feinen Streifen)
- 3 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Tomatenmark
- 2 TL Paprikapulver edelsüss
- 1 TL Dijon-Senf
- 300 ml Gemüsebrühe
- 250 ml pflanzliche Kochcreme (z. B. Hafer oder Soja)
- 2 EL Gewürzgurkenwasser (aus dem Gürkenglas)
- 3 Gewürzgurken (in feinen Streifen)
- 1 TL Salz (nach Geschmack)
- 0.75 TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 1200 g mehligkochende Kartoffeln (geschält und grob gewürfelt)
- 180 ml ungesüsste pflanzliche Milch (warm)
- 60 g vegane Butter
- 0.5 TL Muskatnuss (frisch gerieben)
- 0.5 Bund glatte Petersilie (grob gehackt)
- 1 Prise schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)

Zubereitung

- 01** Kartoffeln kochen: Die Kartoffeln in Salzwasser etwa 15 bis 20 Minuten weich kochen. Danach abgiessen und kurz ausdampfen lassen.
- 02** Pilze kräftig rösten: Währenddessen eine grosse Pfanne stark erhitzen. Zwei Esslöffel Olivenöl und die Hälfte der Pilze hineingeben. Die Pilze zunächst 2 bis 3 Minuten ohne Rühren braten. Danach wenden und kräftig bräunen. Herausnehmen und mit der zweiten Hälfte genauso verfahren.
- 03** Zwiebeln anbraten: Das restliche Olivenöl in dieselbe Pfanne geben. Die Zwiebeln bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten goldbraun braten. Anschliessend Knoblauch hinzufügen und kurz mitrösten.
- 04** Saucenbasis aufbauen: Tomatenmark und Paprikapulver einrühren und etwa 1 Minute rösten. Danach Dijon-Senf und Gemüsebrühe zugeben. Den Bratensatz gründlich vom Pfannenboden lösen.
- 05** Stroganoff cremig kochen: Die pflanzliche Kochcreme einrühren und die Sauce 3 bis 4 Minuten sanft köcheln lassen. Anschliessend die gerösteten Pilze wieder in die Pfanne geben.
- 06** Typische Säure setzen: Gewürzgurken und Gurkenwasser unterrühren. Das Stroganoff noch 2 Minuten ziehen lassen. Danach mit Salz und reichlich schwarzem Pfeffer abschmecken.
- 07** Kartoffelstock vollenden: Warme Pflanzenmilch und vegane Butter zu den Kartoffeln geben. Alles cremig stampfen. Anschliessend mit Muskat und Salz abschmecken.
- 08** Anrichten: Kartoffelstock auf tiefe Teller verteilen und das Pilz-Stroganoff daneben oder darübergeben. Zum Schluss mit Petersilie und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer bestreuen.