



Xenia kocht

## Marinas Vegane Bratensoße

Meine Freundin Marina und ich kennen uns seit mehr als 20 Jahren. Wir haben uns jung und wild in meinem Austauschjahr in den Niederlanden kennen gelernt.

Marina ist eine typische Niederländerin mit Familienwurzeln in Schottland, China und Indonesien. Ihr Mann, Vico, groß und blond das Bild eines Niederländers, hat indische Wurzeln. Beide waren bereits damals nicht nur Vegetarier – so wie ich – sie waren mindestens genauso Food-Verrückt wie ich. Wenn nicht noch mehr.

Mit Marina habe Stunden (!) die Straßenmärkte in Amsterdam durchstreift und weil wir beide bettelarme Studenten waren, haben wir zusammengeworfen, Großpackungen gekauft und zusammen gekocht. Marina und Vico haben mich in die für mich damals noch unbekannte Welt der asiatischen Tokos (Supermärkte) mitgenommen und mir beigebracht, einigermaßen anständig für einen Europäer asiatisch zu kochen.

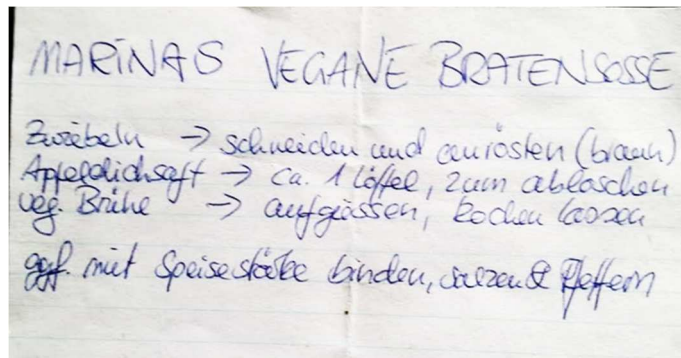


In den vielen Jahren und unserer Freundschaft haben wir uns nicht nur gegenseitig besucht – auch andere Städte gemeinsam erkundet. Und immer im Programm: Supermärkte, Straßenmärkte, Essen ausprobieren. Wir beschenken uns gegenseitig mit selbst Einkochtem und Rezepten.

Seit einigen Jahren leben wir beide nun auch vegan – und Marina ist mit, wie fast immer im Leben, mutig voran gegangen. Diese Soße servierte sie uns zum Stampot. Und seitdem gehört sie fest in mein Kochrepertoire.

### Zutaten

Zwiebeln  
Apfeldicksaft  
Gemüsebrühe  
Ggf. Speisestärke  
Salz, Pfeffer



1. Zwiebeln fein würfeln. In etwas Öl langsam bei mittlerer Hitze braun anrösten. Wichtig: nicht zu viel Hitze, denn sonst verbrennen die Zwiebeln, bevor sie rösten und bräunen. Das langsame bräunen setzt die natürliche Süße der Zwiebeln frei und gibt der Soße den nötigen Grundgeschmack an Röstaromen.
2. Mit einem großzügigen Löffel Apfeldicksaft (falls nicht zur Hand: Melasse oder dunkler Sirup, kein Ahornsirup!! Der schmeckt zu stark vor) ablöschen.
3. Brühe zugeben und etwas einköcheln lassen.
4. Je nachdem mit etwas Stärke binden und eindicken. Nach Geschmack salzen und pfeffern. Fertig.

