

Rezept

Vegane Champignonrahmsauce

Ein Rezept von Vegane Champignonrahmsauce, am 16.12.2025

Zutaten

2-3 Schalotten	2 Knoblauchzehen
500 g braune Champignons	Öl zum Braten
250 ml vegane Soja- oder Hafercreme	150 ml Gemüsebrühe
2 TL Speisestärke	Salz
Pfeffer	1 TL getr. Thymian
2 EL Hefeflocken	Saft von 1/2 Zitrone
etwas gehackte Petersilie zum Garnieren	

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 195 kcal, 13 g F, 8 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Champignons putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch darin andünsten. Anschließend die Champignons hinzufügen und scharf anbraten.
2. Alles mit der Pflanzencreme ablöschen und die Brühe hinzufügen. Die Sauce einmal aufkochen, dann die Hitze reduzieren. Die Stärke in etwas kaltem Wasser glatt rühren, sodass sie sich vollständig auflöst, und in der Pfanne gut verteilen. Salz, Pfeffer und Thymian einrühren und die Sauce offen bei kleiner Hitze noch ca. 10 Min. leise köcheln lassen. Mit Hefeflocken, Zitronensaft und Salz abschmecken und mit der Petersilie garnieren. Sie passt zu Nudeln, Spätzle, Kartoffeln oder Klößen.