

## „Stoofvlees“ – belgischer Schmortopf

Drumroll please – special announcement: Dieser Klassiker aus der belgischen Küche löst bei mir schon Tage, teilweise Wochen im Voraus große Begeisterung & Vorfreude aus. Das dunkle Bier bringt eine geschmackliche Tiefe in das Gericht, welche seinesgleichen sucht. Mein Schatz ist normalerweise nicht so der große Fan von derart deftigen Speisen, aber mittlerweile hat das „Belgien-Fieber“ auch sie erwischt :D! Mahlzeit, oder wie man auf flämisch sagen würde: Smakelijk!



### Rezepttyp

- Hauptspeise
- Rezeptschwierigkeit: einfach
- Zubereitungsdauer :
  - ca. 45 Minuten Zubereitung (excl. Einweich- und Schmorzeit)

### Zutaten für 2 große Portionen

#### für die Sojaschnetzel:

- 100g getrocknete Sojaschnetzel
- 400ml kräftige kalte Gemüsebrühe
- 2 EL Tamari
- 1 EL vegane Butter

#### für den Schmortopf:

- 2 gelbe Zwiebeln in halbe Ringe geschnitten
- 2 große Knoblauchzehen in dünne Ringe geschnitten
- 150g Shiitake Pilze in Scheiben geschnitten (alternativ braune Champignons)
- 1 große Karotte in Scheiben geschnitten
- 3 Flaschen (je 330ml) dunkles belgisches Bier (wir empfehlen Leffe braun/bruin)
- 1 Zweig frischer Thymian oder 1 TL Thymian getrocknet
- 1 TL Majoran getrocknet
- 1 großes Lorbeerblatt
- ½ TL Rosmarin getrocknet
- 2 Gewürznelken
- 5 Wacholderbeeren getrocknet
- 2 TL milder oder mittelscharfer Senf
- 2 EL Ahornsirup
- 2 EL Tamari
- 4 EL (glutenfreies) Mehl
- 1 TL gekörnte Gemüsebrühe
- 1 EL vegane Butter
- Salz, Pfeffer

#### Zutaten für die Senfsauce :

- 1 TL veganen Dijon Senf
- 7 TL milden Senf
- 2 TL vegane Mayonnaise

#### weitere Zutaten:

- Tiefkühl-Pommes nach Packungsanleitung zubereitet oder selbst gemachte Pommes

## Allergiehinweise

- Glutenfrei

### Schritt für Schritt Rezeptanleitung

1. Die Sojaschnetzel für etwa 1 Stunde in der Gemüsebrühe einweichen. Dann die Sojastücke gut ausdrücken, 100ml Gemüsebrühe dabei auffangen und beiseite stellen.
2. In einer großen Pfanne die vegane Butter erhitzen und die Sojaschnetzel von allen Seiten braun anbraten. Mit Tamari ablöschen, aus der Pfanne nehmen und ebenfalls beiseite stellen.
3. In einem Schmortopf oder einem ofenfesten Kochtopf nochmals 1 EL Butter schmelzen und die Zwiebeln glasig braten. Die Pilze und die Karotte dazugeben und das Gemüse unter Rühren rösten, bis es braune Stellen bekommt. Den Knoblauch begeben und für 1 weitere Minute braten.
4. Die Gemüse-Zwiebel-Mischung mit Mehl stauben und alles gut miteinander verrühren.
5. Den Topfinhalt mit dem Bier ablöschen und für 10-12 Minuten leise köcheln lassen.
6. In der Zwischenzeit alle Gewürze (Thymian, Majoran, Lorbeer, Rosmarin, Gewürznelken und Wacholderbeeren) in einen Teefilter geben und gut verschließen.
7. Nun die beiseite gestellte Gemüsebrühe, die Sojaschnetzel und das Gewürzsäckchen in den Topf geben und mit Senf, Tamari, Ahornsirup, gekörnter Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer kräftig würzen.
8. Das Stoofvlees mit Deckel im vorgeheizten Ofen für 50-60 Minuten schmoren. Zum Schluss das Gewürzsäckchen entfernen.
9. Für die klassisch belgische Senfsauce alle Zutaten miteinander glatt verrühren.
10. Den Schmortopf mit Pommes und Dip servieren und das große Schlemmen kann beginnen. 😊

*Tipp: Wir empfehlen, das Stoofvlees bereits am Vortag zuzubereiten, da es am nächsten Tag einfach nochmal besser schmeckt, wenn die Gewürze Zeit hatten, sich so richtig zu entfalten.*

*Solltet ihr keinen Schmortopf bzw. ofenfesten Topf besitzen, dann könnt ihr das Stoofvlees auch ganz einfach auf der Herdplatte zubereiten!*

### Rezeptbeschreibung

Das Gericht gehört bei vielen belgischen Familien zum wöchentlichen Genuss – traditionell werden große Portionen Pommes und „Stoofvlees“ beim „Fritkot“ bzw. der „Frituur“ (belgische Pommesbude) geholt und dann zu Hause genüsslich gemeinsam verspeist. Aus Erfahrung kann ich euch sagen, dass die Preise in den Fast-Food-Häusern so niedrig & die Portionen so groß sind, dass selbst eine „kleine“ Portion Fritten alleine nur schwierig zur Gänze verputzt werden kann. Für uns ist ein Besuch der Frituur jedenfalls immer ein Highlight, wenn wir es mal wieder in die Heimat schaffen.

Viel Erfolg beim Nachkochen – leben und leben lassen, ist das Motto 😊

Herzliche Grüße aus der Pflanzenküche!

Meli & Gorik