



Wein-Sauce

Schwierigkeit: Leicht | Zeit: 5 Min.

Zutaten für 2-3 Personen:

- ½ Dose Kokosmilch
- 1 ausgepresste Orange
- 50 ml Apfelsaft naturtrüb
- Spritzer Limette
- Spritzer Rotwein (Alkoholfreie Variante: Trauben- roter Beerensaft etc.)
- 1 EL Teffmehl (oder andere Mehlarvariante wie Maronen- Linsenmehl etc.)
- 2 EL Ketchup (gibt es auch ohne Zucker von Alnatura)
- 1 EL Tomatenmark (gibt es auch ohne Zucker von Alnatura oder im dm-Markt)
- Salz
- Pfeffer
- Paprika
- Gewürze nach Geschmack

Zubereitung

1. Fleisch oder Fisch aus der Pfanne nehmen und zur Seite legen, Röstaroma n der Pfanne lassen.
2. Kokosmilch, Orangensaft, Apfelsaft, Limette, Rotwein, Teffmehl, Ketchup, Tomatenmark, Salz und Pfeffer dazu.
3. Aufkochen lassen – FERTIG!
4. Bei Bedarf an Dicke der Konsistenz etwas mehr Mehl und/oder Ketchup

Guten Appetit!

Eure Eri