

## Manus veganes Steakwunder

15 Soja Big Steaks

3 l Gemüsebrühe zum Auskochen

Die Marinade:

1 Flasche BBQ Sauce ( am besten Dark Beer )

3 EL Agavendicksaft

1/2 l Rapsöl

1 große Zwiebel

10 Knoblauchzehen

1/2 Bund glatte Petersilie

1 TL Salz

1 EL Schwarzen Pfeffer

1 TL Chilli Rot

4 EL Steakgewürz ( VantasticFood's )

Zwiebeln, Knoblauch & Petersilie hacken, alle Zutaten & Gewürze in eine Schüssel geben und einmal ganz grob mit dem Pürierstab bearbeiten, abschmecken und ggf. nachwürzen.

Die Big Steaks in Gemüsebrühe ca. 15 Minuten lang auskochen und dann zwischen zwei Brettchen gut ausdrücken und noch heiß großzügig mit der Marinade einschmieren und in Gefrierbeuteln oder in Tupper mindestens 2 Stunden, am besten aber über Nacht, ziehen lassen und zwischendurch mal die Marinade in die Steaks einmassieren.

Dann ab damit in den Ofen, in die Pfanne oder auf den Grill