

Soja-Geschnetzeltes

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

1/2 Pk (150 g) Sojaschnetzel
3 T Gemüsebrühe
1 EL Tomatenmark
2 TL Sojasauce
1-2 Msp Pfeffer
1-2 Msp Paprikapulver
1/2 T Sojamilch
1 Ei Mehl
1-2 EL Essig
Öl

- Sojaschnetzel in der heißen Gemüsebrühe 20 Minuten ziehen lassen.
- Abgießen, ausdrücken, Gemüsebrühe auffangen.
- Sojaschnetzel in reichlich Öl knusprig anbraten.
- Tomatenmark dazugeben, mit Mehl bestreuen, kurz anrösten.
- Mit Essig und 1 T Gemüsebrühe ablöschen.
- Sojamilch dazugeben.
- Mit Sojasauce, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
- 10-15 Minuten köcheln lassen.



Paßt zu: Reis oder Nudeln.

