

Soja-Gulasch

von Achim Stößer (achim-stoesser.de)

- 1 Pk (100 g) Sojawürfel
- 3 T Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Hefeextrakt (optional)
- 2 TL Sojasauce
- 1-2 Msp Pfeffer
- 1-2 Msp Paprikapulver
- 1/2 T Sojamilch
- 1 geh TL Stärke
- 1-2 EL Essig
- 1 Pr Zucker
- 1 TL Margarine
- Öl

- Sojawürfel in 3 T Gemüsebrühe 10 Minuten kochen oder 20-30 Minuten in heißer Gemüsebrühe ziehen lassen.
- Abgießen, ausdrücken, Gemüsebrühe auffangen.
- Größere Würfel ggf. halbieren.
- Sojawürfel in reichlich Öl knusprig anbraten.
- Zwiebel schälen, in Viertelringe schneiden, zu den Sojawürfeln geben, glasig dünsten.
- Zucker und Tomatenmark dazugeben, kurz anrösten.
- Mit Essig und 1 1/2 T Gemüsebrühe ablöschen.
- Stärke mit Sojamilch verrühren, dazugeben.
- Mit Hefeextrakt, Sojasauce, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
- 10-15 Minuten köcheln lassen.
- Margarine unterrühren.





Paßt zu: Reis oder Nudeln.