

Soja-Geschnetzeltes mit Basmatireis

a la Heidi (für 4 Personen)

Zutaten:

Ca. 150 g Sojaschnetzel getrocknet
(im Naturkostladen oder Refom-haus/abteilung eines gut sortierten Supermarktes erhältlich)

Gutes kaltgepresstes Bio-Pflanzenöl

etwas Curry, etwas Curkuma, Salz und Pfeffer
Von Sonnentor die Gewürze „Sonnenkuss“ und „Scharfmacher“ (im Naturkostladen erhältlich)

Gemüsebrühe (Gemüsewürfel)

2 Fl. Soja-Sahne

Basmatireis

Zubereitung:

Die Sojaschnetzel in warmen Wasser einweichen und ca. 1/4 Stunde ziehen lassen.

Danach die Schnetzel fest ausdrücken und in eine Schüssel geben.

Ca. ein 1/16 l Pflanzenöl über die ausgedrückten Sojaschnetzel gießen, Salz, Pfeffer, Sonnenkuss und Scharfmacher sowie eine Prise Curry und Curkuma. Etwas Gemüsebrühe-Pulver dazu. Alles gut durchrühren und wieder ca. ¼ Stunde in die Soja-Schnetzel einziehen lassen.

Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Die marinierten Sojaschnetzel darin scharf anbraten und mit Sojasahne und etwas Wasser auflöschen und auf kleiner Flamme noch ein paar Minuten köcheln lassen. Abschmecken und fertig. 😊

Dazu passt sehr gut Basmati-Reis und Blattsalat der Saison.