

Gemüsepfanne mit Sojageschnetzeltem

Schnell und lecker

4 Personen

125 g	Feine Soja-Schnetzel
200 g	Spitzkohl
2	Möhren
100 g	grüne Bohnen
100 g	Erbsen oder Zuckerschoten
500 ml	heisse Gemüsebrühe
1 Bund	Petersilie oder Schnittlauch
3 El	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
1	mittelgroße Zwiebel
	Sojasahne oder Crème fraiche

Salz, Pfeffer

Für die Sauce (optional):

50 ml	Weisswein oder Apfelsaft
1 EL	Tomatenmark

Cayennepfeffer



Die Sojaschnetzel in 500 ml heisser Gemüsebrühe mit einem Schuss Sojasauce aufkochen und 15 bis 20 Minuten auf kleiner Stufe quellen lassen. Dann abgießen, abtropfen lassen. (Für die alternative Sauce die Flüssigkeit aufbewahren.)

Das Gemüse putzen, waschen und in feine Streifen, die Möhren in Würfel schneiden. Die grünen Bohnen 5 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren.

Knoblauch schälen und hacken, Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Beides in heissem

Olivenöl anbraten, dann das vorbereitete Gemüse zugeben und etwa 5 bis 6 Minuten bissfest garen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem guten Schuss Sojasahne oder Crème fraiche verfeinern. Das Gemüse beiseite stellen und warm halten.

Die Sojaschnetzel in Öl scharf anbraten, mit wenig Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Das Gemüse mit den gebratenen Sojaschnetzeln vermischen und mit gehackter Petersilie und/oder mit Schnittlauch bestreut servieren.

Dazu passt Ciabatta oder Baguette

Man kann auch eine Sauce dazu reichen:

Die aufbewahrte Gemüsebrühe mit 50 ml Weisswein (oder Apfelsaft) vermischen, einkochen lassen, mit Cayennepfeffer und 1 EL Tomatenmark würzen und mit Sojasahne oder Crème fraiche abschmecken.

Zubereitungszeit	45 Min. incl. Sauce
vegetarisch, vegan	