leicht verändert aus dem chefkoch.de

Sojageschnetzeltes mit Erdnusssauce

4 Portionen

Zutaten

250 g getrocknete Sojastücke, 500 ml Gemüsebrühe, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2 Paprika, 1 kleine Dose Mais, 150g Champignons 100 ml kräftiger Weißwein, 2 Lorbeerblätter, 1 Teelöffel Paprikapulver, 3 Teelöffel Salz, 10 Esslöffel Olivenöl, 200 ml Sahne, 200 ml Erdnusssauce



Zubereitung

- 1. Brühe aufkochen, vom Herd nehmen, Soja hinzugeben und 20 Minuten quellen lassen
- 2. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln
- 3. Paprika schälen und grob würfeln
- 4. Champignons putzen und grob würfeln oder in Scheiben schneiden
- 5. Sojaschnitzel aus der Brühe nehmen, ausdrücken, Brühe auffangen
- 6. die Hälfte des Olivenöls im Topf erhitzen und darin die Sojaschnitze anbraten, bis sie eine leicht braune Kruste bekommen,
- 7. die Zwiebeln zugeben und glasig schwitzen
- 8. nun die Paprikawürfel und den Knoblauch zugeben und ebenfalls anschwitzen
- 9. Champignons zugeben und ggf. weiteres Olivenöl damit nichts ansetzt
- 10. wenn die Champignons weich geworden sind, alles mit dem Weißwein ablöschen
- 11. Maiskörner, Lorbeerblätter, Paprika und Salz zugeben, sowie den Rest der Gemüsebrühe
- 12. alles 5-10 Minuten schwach köcheln lassen
- 13. nun die Sahne und die Erdnusssauce unterrühren
- 14. alles nochmals 5 Minuten ziehen lassen

Zeitbedarf

45 Minuten

dazu paßt

Reis