

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 Sojaschnitzel 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