

Erdnusspfanne mit Sojaschnetzen, Reis, Gemüse und Salat

Pfannengericht

(Rezepte jeweils für 3-4 Personen)

Zutaten:

ca. 150 g Sojaschnetzel (od. 'Gemüse-Streifen' v. ProViand*), 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 2-3 Möhren, 2 Paprika, 1 Zucchini (alles gewürf.), 1 Ds. Mais, 150 ml Gemüsebrühe, 200-250 ml Sojamilch, 3 EL Sojasoße, 3 EL Erdnussbutter, 1 EL Blattpetersilie, Salz, Chilipulver, Curry, Paprikapulver, Öl z. Braten, gfs. Mehl/Stärke z. Anbinden; 1-1,5 Becher Reis (kochen mit dopp. Menge Wasser), Salat nach Saison ...

Zubereitung:

Sojaschnetzel mögl. 6-12 Std. (besser über Nacht) marinieren* (s. Extra-Rezept);
anschl. mit den Möhren scharf anbraten; dann Zwiebeln & Knoblauch hinzu;
weiter anbraten; Paprikastreifen, Zucchini, Mais hinzu; mit Sojamilch, Sojasoße und
Gemüsebrühe ablöschen, Erdnussbutter hinzu & würzen: köcheln lassen;
gfs. Sojamilch od. Wasser nachfüllen; Reis kochen; Salat erstellen.

Variationen:

gfs. anderes Gemüse (Strauchbohnen, Lauch, ...); gfs. Penne statt Reis;
lecker: 1 TL Kurkuma vorher in den Reis geben; frische Minzeblätter überstreuen;
evtl. zerstoßene Erdnüsse überstreuen!

Bemerkungen:

Uli: BGL 2014

Ergibt wohl eher 4-5 Portionen ...

**: 'Gemüse-Filetstreifen' v. ProViand müssen nicht mariniert werden, aber entsprech. würzen!*

Links:

www.Chefkoch.de...Erdnusspfännchen...

Bilder:


