

Paprika-Geschnetzeltes (Seitan, Soja o.ä.) mit Reis und Salat

Pfannengericht

(Rezepte jeweils für 3-4 Personen)

Zutaten:

4-6 Paprikaschoten, ca. 300 g Seitan (s. Var.), 1 Tomate, 1 Zwiebel, 1,5 Becher Reis, Öl z. Braten, Provence-Kräuter, Salz, Paprika, Curry, Ingwer, Ketchup, jew. 1/2 Pk./Ds. geh. / pass. Tomaten, evtl. dunkler vegan. Soßenbinder od. Speisestärke od. 1/2 Pk. Sojasahne (100 ml); falls gewünscht: diverse Salatzutaten

Zubereitung:

Seitan (o.ä.) in dünnen Streifen mit kleingeschnitt. Zwiebel & Curry knusprig anbraten, würzen, kleingeschnitt. Tomate, pass. & geh. Tomaten & einige EL Ketchup hinzu; Paprika (in groben Streifen) & 1 Tasse Wasser dazu; köcheln lassen, bis Paprika gar ('bissfest') ist; Soßenbinder, angerührte Stärke od. Sojasahne hinzu & nochmals kurz aufkochen lassen; Reis (mit dopp. Menge Wasser) ca. 12 min kochen; zwischenzeitlich gfs. Salat erstellen

[Wir haben zuletzt auf Soßenbinder, Stärke & Sojasahne weitgehend verzichtet]

Variationen:

- a) statt Seitan: 1,5 Pk. Gemüse-Filet-Streifen (Like Meat; ca. 225 g; kein Marinier. notw.);
- b) statt Seitan: 1,5 Pk. 'Trockengyros' (ca. 225 g; 3 EL Sojasoße zum Quellen hinzu!);
- c) statt Seitan: ca. 150 g Sojaschnetzel od. -granulat (12-24 Std. marinieren! siehe Extra-Rezepte!).

Bemerkungen:

Uli: BGL 2017

Lecker: kleine Orangenstücke hinzu oder gezupfte frische Minze!

Evtl. Seitan selbst herstellen: siehe Extra-Rezepte (etwas aufwändig, aber gfs. billiger)!

Links:

Rezept aus alten 'Fleischesser-Tagen' - veganisiert!

Bilder:

