

Pfirsich-Reis mit 'Hackfleisch' und Salat

Fleischersatz-Gericht

(Rezepte jeweils für 3-4 Personen)

Zutaten:

150-200 g Sojagranulat, 1-2 Ds./Gls. eingelegte Pfirsiche, 1,5 Becher Basmati-Reis, 1 Zwiebel, 1-2 Möhren (beides kleingeschn.), div. Salatzutaten (Blatt- od. Gurken-S.), Öl z. Braten, 4-5 EL (dunkle) Sojasoße, Provence-Kräuter, Salz, Paprika, Curry, Ingwer (-Pulver), ca. 100 ml Sojasahne, Ketchup (reichlich; je nach Geschmack), 300-400 ml Wasser zum Marinieren.

Zubereitung:

Sojagranulat einweichen mit koch. Wasser & Sojasoße (mögl. 4-6 Std.);
Granulat mit Zwiebel & Möhren scharf anbraten, dann würzen;
Ketchup, Pfirsichsaft & Sojasahne hinzu und kurz aufkochen lassen;
Pfirsiche zum Erhitzen hinzugeben;
rechtzeitig Reis (mit dopp. Menge Wasser) ca. 15 min kochen & den Salat erstellen.

Variationen:

Bemerkungen:

Uli: BGL 2014

*Veggi-Hack (z.B. von Veggie-Life od. von ALDI) eignet sich auch gut:
erspart das Marinieren (kein Sojageschmack).*

Links:

Bilder:

