

Rezept

Scharfe Soja-Gemüse-Pfanne

Ein Rezept von Scharfe Soja-Gemüse-Pfanne, am 18.04.2025

Zutaten

360 ml Gemüsebrühe	60 g Sojaschnetzel
1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 Chilischote	200 g Bambussprossen (aus der Dose)
1 rote Paprikaschote	2 EL neutrales Öl
2 EL Sojasauce	2 TL Sambal Oelek
1 TL edelsüßes Paprikapulver	Salz
Pfeffer	100 g Sojasahne
2 EL Erdnussmus	3 Stängel Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 550 kcal

Zubereitung

1. Die Gemüsebrühe erhitzen. Die Sojaschnetzel in eine Schüssel geben, mit 180 ml heißer Brühe übergießen und in ca. 15 Min. ausquellen lassen.
2. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Chili waschen, putzen und längs aufschneiden. Die Kerne herauschaben, die Hälften sehr klein würfeln (Hände waschen!) und dazugeben. Die Sprossen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
3. Die Paprika längs halbieren und von Stielansatz, weißen Trennwänden und Samen befreien. Die Hälften waschen und in Streifen schneiden.
4. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Die ge-quollenen Sojaschnetzel in einem Sieb abtropfen lassen, dann ca. 5 Min. im Öl bei starker Hitze anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben, bei schwächerer Hitze unter Rühren glasig dünsten. Das übrige Öl (1 EL) unterrühren, Chili und Paprika dazugeben und ca. 3 Min. bei stärkerer Hitze unter Rühren mitbraten.
5. Die Bambussprossen untermischen. Die Sojasauce und das Sambal Oelek unterrühren. Alles mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Die restliche Gemüsebrühe (180 ml) dazugießen und aufkochen. Alles zugedeckt ca. 8 Min. bei schwacher Hitze köcheln lassen.
6. Die Pflanzensahne dazugießen und untermischen. Dann das Erdnussmus unterrühren, sodass alles schön cremig wird. Soja-Gemüse-Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Koriander waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und unterrühren. Alles zugedeckt noch ca. 5 Min. ziehen lassen. Dazu schmeckt Basmatireis.