

Rezept

## Sojabratlinge mit Pilzen

Ein Rezept von Sojabratlinge mit Pilzen, am 26.04.2024

### Zutaten

<b>10 g</b> getrocknete Steinpilze oder Mischpilze	<b>150 g</b> feines Sojagranulat
<b>200 ml</b> Gemüsebrühe	<b>1</b> Zwiebel
<b>½ Bund</b> Petersilie	<b>½</b> Bio-Zitrone
Salz	Pfeffer
<b>2 EL</b> Sojamehl	<b>1 EL</b> Speisestärke
<b>2 EL</b> Olivenöl	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

### Zubereitung

1. Die Pilze klein schneiden und mit dem Granulat in einer Schüssel mischen. Die Brühe erhitzen, das Granulat und die Pilze einrühren und bei schwacher Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann auf der abgeschalteten Herdplatte noch ca. 15 Minuten quellen lassen.
2. Inzwischen die Zwiebel schälen und so fein wie möglich hacken, sehr gut geht das mit dem Zwiebelhacker. Petersilie abbrausen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben.
3. Das gequollene Pilzgranulat mit der Zwiebel und der Petersilie, der Zitronenschale, Salz, Pfeffer, dem Sojamehl und der Speisestärke in eine Schüssel geben und so lange kräftig durchkneten, bis eine gebundene Masse entstanden ist. Daraus 8 Bratlinge formen.