

SOJA GESCHNETZELTES IN PILZSAUCE



VEGAN



VEGETARISCH

Ein Klassiker: Geschnetzeltes mit Pilzsauce - wir machen es vegan, in der Soja-Version.



Schwierigkeitsgrad
Einfach



Arbeitszeit
60 Minuten



Anlass
Hauptgericht



Zutaten für 4 Portionen:

Für das Geschnetzelte

- 150 g biozentrale Soja Geschnetzeltes
- 2 EL biozentrale Gemüsebrühe klar
- 1.5 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 2 Lorbeerblätter
- 2 EL biozentrale Rapsöl oder Sonnenblumenöl

Für die Pilzsauce

- 250 g Champignons
- 1 kleine Zwiebel
- 250 ml vegane Pflanzencreme zum Kochen
- 50 ml Wasser
- 2 EL biozentrale Rapsöl oder Sonnenblumenöl
- 1 TL Mehl
- 2 TL biozentrale Gemüsebrühe klar
- 2 EL Paprikapulver (edelsüß)
- 2 EL gehackte Petersilie
- Salz und Pfeffer

WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!

www.biozentrale.de

Seite 1 / 2

SOJA GESCHNETZELTES IN PILZSAUCE

Zubereitung

1. Soja Geschnetzeltes in einem Topf mit ca. 250 ml heißem Wasser, der Gemüsebrühe, den Lorbeerblättern und Gewürzen ca. 30 Minuten quellen lassen und im Anschluss gut ausdrücken und die Lorbeerblätter entfernen.
2. Soja Geschnetzeltes mit Öl in einer Pfanne anbraten.
3. Für die Pilzsauce die Zwiebel würfeln, Champignons in Scheiben schneiden und zusammen anbraten. Das Mehl darüber streuen und ca. eine Minute anrösten. Dann das Wasser, die vegane Pflanzencreme und die Gemüsebrühe hinzugeben und das ganze gut verrühren und ca. 3 Min. einkochen lassen.
4. Zum Abschluss, das Soja Geschnetzelte und die gehackte Petersilie hinzufügen, würzen und nach Belieben noch Wasser nachfüllen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
5. Genießen! (Dazu passen z. B. vegane Spätzle!) ☒

WIR WÜNSCHEN EINEN GUTEN APPETIT!