



Unsere Kochanregungen...

Soja Medaillons mit Paprika-Gemüse



Zutatenliste

Zutaten für 3 Portionen

150	g	texturierte Soja-Medaillons dunkel
4	Stk	Paprika-Schoten
4	Stk	Tomaten
4	Stk	Zwiebeln
8	Stk	Knoblauch-Zehen
200	ml	Dinkel-Cuisine
500	g	Nudeln
1	EL	Tango Spice
-		Olivenöl
-		ALSAN Magarine

Zubereitung

2 Zwiebeln grob geschnitten in einem Top mit Olivenöl anbraten, derweil die Paprika-Schoten und Tomaten in Streifen schneiden und dazu geben, schmoren lassen und mit Tango Spice würzen.

Soja-Medaillons 10 Minuten in Salzwasser oder Gemüsebrühe einweichen, dann ausdrücken.

2 Zwiebeln in Streifen schneiden, Knoblauch häckseln und in ALSAN leicht anbraten, die Medaillons dazu.

Die Medaillons mit dem Knoblauch-Zwiebel-Brät zusammen moderat knusprig werden lassen, mit Pfeffer und Salz würzen und mit der Dinkel-Cuisine anschließend rahmig köcheln lassen.

Dazu Nudeln oder Reis.

Rezeptdetails

Vegetarisch	Ja
Vegan	Ja
Portionen	3
Zubereitungszeit	30 Minuten
Schwierigkeit	Normal