



Unsere Kochanregungen...

Stroganoff vegan

"Stroganoff" - geschnetzelt.
Vollwertig pflanzlich



Zutatenliste

Zutaten für 2 Portionen

200	g	texturierte Sojamedallions
200	g	Champignons
1	Stk	Zwiebel
5	Stk	Gewürzgurken
6	TL	Margarine
20	ml	Sonnenblumenöl
1,20	L	Wasser
5	TL	Gemüsebrühe
250	ml	Soja-Sahne
50	ml	Gurkenwasser
40	g	Tomatenmark
80	g	Mehl
1	EL	Senf mittelscharf
2	Tassen	Reis
6	Tassen	Wasser zum Reis kochen
1	x	Saft einer Zitrone
-	-	Salz, Pfeffer schwarz, Prise Zucker
-	-	Soja-Joghurt und Petersilie als Garnitur

Zubereitung

Gemüsebrühe ansetzen und aufkochen, anschließend die Sojamedallions damit übergießen und 15 Minuten quellen lassen. Danach gut auspressen und in 1,0 cm dicke Streifen schneiden.

Aus Zwiebeln und Champignons Scheiben und aus Gurken Streifen machen. Die Filetstücke portionsweise in heißem Fett aus Margarine und Sonnenblumenöl anbraten, würzen und herausnehmen.

Danach Zwiebeln und Pilze im Fett leicht anbraten. Mit dem Tomatenmark karamellisieren, Mehl darüber stäuben und alles kurz anschwitzen. Danach mit der Brühe ablöschen und aufkochen lassen. Soja-Sahne zugeben und den Senf einrühren. Medallionstreifen und Gurkenscheiben zufügen.

Auf kleiner Flamme die Soße etwas einkochen lassen und mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken. Zum Schluss mit Soja-Joghurt und Petersilie garnieren.

Rezeptdetails

Vegetarisch	Ja
Vegan	Ja
Portionen	2
Zubereitungszeit	45 Minuten
Schwierigkeit	Einfach

Bei allen Vorschlägen verzichten wir bewusst auf Angaben zu Nährwert, Brennwert, Fett, Kohlenhydrate, Eiweiß, Vitamine, Mineralien usw., weil diese Angaben bei vollwertiger pflanzenbasierter Ernährung nicht beachtet werden müssen. Isoliert betrachtet haben sie keinen ernährungsphysiologischen Einfluss. Die Nährstoffe aus naturbelassener, gesunder pflanzlicher Nahrung verwertet unser Körper ganz allein richtig und verarbeitet sie so, wie er sie braucht.