



gebratene rote paprika mit soyageschnitzeltem in mandelmilch

zutaten für 4 personen:

80gr soyageschnitzeltes, 3 paprika, 1 zwiebel, 1 knoblauchzehe, strong tamari, salz, pfeffer, öl zum braten, mandelmilch

so geht's:

soya 10-15 minuten in wasser einlegen, dann abtropfen lassen. Währenddessen, die paprika in die gewünschte form schneiden, zwiebel und knoblauch in wüfel. Soyachunks erst ohne öl in einer pfanne braten, bis das wasser verdampft ist, dann öl zugeben und von allen seiten gut anbraten. sind die chunks braun angebraten mit tamari ablöschen und gut hin- und herschubbern, damit sie von allen seiten tamari abbekommen. Dann noch einige minuten scharf anbraten, die chunks sollten allseitig dunkel vom tamari sein. Immer wieder bewegen. Dann in eine schüssel geben, ggfls die pfanne sauber machen und die zwiebel mit öl glasig anbraten. dann die paprika zu geben, salzen, pfeffern und einige minuten gerne mit deckel anbraten. knoblauch zugeben, umrühren, 1 weitere minute braten. Ist die paprika so gar, wie du sie haben möchtest, ca. 0,2l mandelmilch (oder sahne, kokosmilch) in die pfanne gießen und auch die soyachunks dazugeben. Auf kleiner flamme einige minuten leicht köcheln, so dass noch ein wenig flüssigkeit in der pfanne ist.

der geschmack kommt hauptsächlich durch das gute anbraten und das starke tamari zustande. Nach wunsch und beilage können die chunks auch mit curry oder einzelnen gewürzen angebraten werden, diese dann vor dem tamari zufügen.