



Erdnusspfanne mit Gemüse und Soja

Zutaten für 2 Personen:

3/4 Tasse Sojagranulat
1 Zwiebel, gewürfelt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
1 Möhre, gewürfelt
1 Zucchini, gewürfelt
1 Dose Mais, 140g
100 ml Gemüsebrühe, vegan
150 ml Sojamilch
3 EL Sojasauce
3-4 EL Erdnussbutter
1 TL Bio-Curry
Chilipulver
Pfeffer
Pflanzenöl, zum Anbraten
Petersilie, grob

Zubereitung:

Sojagranulat in eine Schüssel geben. Gemüsebrühe zum Kochen bringen und über das Granulat gießen, gut aufquellen lassen. Danach ordentlich ausdrücken und mit Salz kräftig abschmecken.

Pflanzenöl in der Pfanne erhitzen und das Granulat dazugeben. Granulat bräunen, bis es knusprig ist.

Danach Zwiebeln, Möhren und Knoblauchzehe dazugeben und ebenfalls anbräunen. Zum Schluss die gewürfelte Zucchini und den Mais dazugeben.

Sojamilch, Gemüsebrühe und Sojasoße vermischen und das Ganze damit ablöschen. Erdnussbutter und Bio-Curry sowie Pfeffer und Chilipulver, nach Geschmack, hinzufügen.

Abgedeckt köcheln lassen bis die Zucchini gar sind. Eventuell Sojamilch oder Brühe nachgießen. Zum Schluss nochmal abschmecken. Die Soße sollte cremig, leicht scharf und würzig sein.

Mit Reis servieren und mit frischer Petersilie abrunden.