



Sojakrautfleisch

Zutaten für 5 Personen:

50 g Sojawürfel, klein
200 - 300 ml Wasser, heiß

40 ml Olivenöl, raffiniert
120 g Zwiebel, halbiert und in kleine Streifen geschnitten

250 g Paprikaschote, rot, kleingewürfelt
300 g Weißkraut, in ca. 2 cm Würfel schneiden
Etwas Salz

1 EL Tomatenmark

2 TL Paprikapulver
300 ml Gemüsefond

1	EL	Ketchup	} miteinander vermengen
1	TL	Ahornsirup	
1	TL	Apfelessig	
1	TL	Kümmel	
1	EL	Crème fraîche	

2 EL Wasser
2 TL Maizena

Salz, Pfeffer frisch gemahlen

Herstellung:

1. Sojawürfel mit heißem Wasser übergießen und 2-3 Stunden zugedeckt quellen lassen.
2. Zwiebelstreifen in einem Topf mit dem Öl ca. 2 Minuten anschwitzen.
3. Paprika- und Krautwürfel hinzugeben, etwas salzen und eine weitere Minute mitanschwitzen lassen.
4. Tomatenmark hinzugeben mit eine weitere Minute mitschwitzen lassen.
5. Paprikapulver dazugeben – umrühren und mit dem Gemüsefond auffüllen – die miteinander vermengten Gewürze hinzugeben und aufkochen lassen.
6. In der Zwischenzeit die Sojawürfel abseihen, das Wasser herausdrücken.
7. Die Würfel zum aufkochenden Gemüse geben und ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
8. Das Maizena mit dem Wasser gut vermengen und in das Krautfleisch einrühren.
9. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP:

Mit Salzkartoffeln und grünem Salat servieren.

