

SOJA GULASCH (scharf)

kreiert von Brigitte K.

Zutaten:

100 g Soja Würfel
¾ Liter Gemüsebrühe ev. Cenovis
1 große Zwiebel (nicht zu fein geschnitten)
2 kleine Paprika (ungarische)
2 Tomaten
2 Knoblauchzehen
4 EL Paprika Pulver edelsüß
1 EL Tomatenmark
 etwas Cayennepfeffer nach Geschmack
1 EL Maizena mit Milch oder Kaffee Obers (Kondensmilch)

Soja Würfel in ¾ Liter heißer Gemüsesuppe (Suppenwürfel) 30 Minuten einweichen.
Zwiebel in etwas Öl goldgelb anrösten, Paprika und Tomatenmark unterrühren,
Sojawürfel ohne Suppe dazugeben, kurz anrösten und mit der restlichen Suppe
ablöschen. Gewürfelte Tomaten, Paprika und zerdrückte Knoblauchzehen
dazugeben, mit Cayennepfeffer und Kräutersalz abschmecken. 30 Minuten leicht
köcheln lassen. Maizena dazu und nochmals aufkochen lassen.

Als Beilage Natur-Reis, Kartoffel, Vollkorn-oder Sojanudeln.

Guten Appetit