



NATURAL PRODUCTS



REZEPTE FÜR YAKEBA NATURAL PRODUCTS SOJA – PRODUKTE

So einfach zu kochen wie Nudeln ...

Berechnet für 4 Personen. Pro Person rechnet man ca. 30g Trockenware

Allgemeines Grundrezept:

Kochen Sie die Sojaprodukte in klarem Wasser, bis sie so weich sind wie gewünscht. Lassen Sie kaltes Wasser über das Soja durch ein Sieb laufen, bis das Soja abgekühlt ist. Drücken Sie dann das Wasser sanft aus und lassen es einige Minuten stehen. Bereiten Sie eine Marinade aus dicker Sojasahne oder Schlagsahne und fertiger Gemüsebrühe in Pulverform. Zur Geschmacksverbesserung können zusätzliche Gewürze verwendet werden wie z.B. Pfeffer, Salz, Cayennepfeffer, Paprika, Thymian etc. Schütten Sie die Marinade über das Soja und drücken es gleichmäßig, damit die Marinade von dem Soja absorbiert wird. Wichtig ist, dass die Marinade dick ist und nicht zu wässrig. Streuen Sie Kartoffelstärkemehl auf das Soja und verteilen es. Streuen Sie schließlich noch feine Semmelbrösel als Panade darüber. Erhitzen Sie die Pfanne mit Butter oder Öl und braten das Soja, bis es die gewünschte Knusprigkeit erreicht.

Champignon-Sojafilets

15 bis 20 Sojafilets nach Grundrezept zubereiten.

Den Backofen auf 175 Grad aufheizen. In der Zwischenzeit eine feuerfeste Form fetten.

2 Zwiebeln	in Scheiben schneiden
1 Knoblauchzehe	in 4 Stücke teilen
200g Champignons	putzen, vierteln

zusammen mit 250ml Sojasahne oder Sahne in die Form füllen, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn Sie Sojasoße anstelle von Salz verwenden erhalten Sie eine besonders aromatische Soße und eine schöne Farbe.

In den Backofen und ca. 30 Minuten unter gelegentlichem Umrühren schmoren lassen. Zwischenzeitlich immer wieder Brühe angießen. Wenn Sie eine sämige oder dickere Soße bevorzugen, dann rühren Sie einen Esslöffel Reismehl oder Mondamis mit warmer Flüssigkeit an und rühren diese nach dem Entfernen der Filets in die Soße ein.

Sofort mit Reis, Nudeln oder Röstkartoffeln servieren. Mit gehackter Petersilie bestreuen.



Sojate-Spiesse “á la Saté” mit Gemüse, nach indischer Art

Pro Person ca. 20 Soja-Streifen (Soja-Geschnetzeltes) nach Grundrezept bereiten.

Soja-Streifen auf einen Schaschlikspieß stecken. Mit Satésauce bestreichen und in einer Schale im Kühlschrank 1 Stunde marinieren. Satésauce erhalten Sie im Asienladen.

20 Sultaninen in 250 ml Kokosnussmilch (aus dem Asienladen) einweichen. In einer höheren Pfanne Fett erhitzen. Besonders gut eignet sich Sesamöl.

2 rote Paprikaschoten	in dünne Streifen schneiden
1 Zwiebel	in Würfel oder Scheiben
2 Karotten	grob raspeln

in der Pfanne unterrühren, ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten bis die Zwiebel glasig sind, etwas Flüssigkeit dazugeben. Die Temperatur reduzieren.

2 Esslöffel Tomatenmark	unterrühren
2 Esslöffel Apfelmus oder 1 geriebener Apfel	unterrühren
1 kl. Dose Ananas in Stücken, ungesüßt	mit Saft hineingeben
Sultaninen mit der Kokosmilch	hineingeben

Saft einer halben Zitrone, Salz, Pfeffer, Curry. Nach Geschmack Kokosraspel. Die Flüssigkeit etwas einkochen lassen, in der Zwischenzeit die Satéspiesse in einer Pfanne von beiden Seiten braten, bis sie Farbe annehmen. Gelegentlich mit Sauce bepinseln. Dazu passt am besten Basmatireis.

Steckrüben mit Soja-Gulasch

120 bis 150g Soja-Gulasch nach Grundrezept bereiten

1 Steckrübe schälen	in pommesgrosse Stücke schneiden
---------------------	----------------------------------

Fett in einem breiten Topf oder mit einem Wok erhitzen.

1 Zwiebel	in Würfel schneiden
-----------	---------------------

Steckrübe und Zwiebel im Wok dünsten

1l Gemüsebrühe	auffüllen
1 Esslöffel Mehl	darüber streuen
2 Esslöffel Curry	dazugeben
250 ml Sojasahne oder Sahne	aufgießen

Hitze verringern, Deckel auflegen, zwischendurch immer wieder umrühren und eventuell Flüssigkeit aufgießen. Etwa 30 Minuten garen. Das Soja-Gulasch mit dazugeben. Nach 10 Minuten mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ist die Sauce zu dünn wird sie mit Reismehl (Asienladen) andickt. Verdünnt wird sie bei Bedarf mit Sojasahne oder Brühe. Der Duftreis, den wir dazu empfehlen, saugt sich richtig mit Sauce voll.



NATURAL PRODUCTS



Tomatensauce mit Soja-Streifen (Soja-Geschnetzeltes)

120 bis 150g Soja-Streifen nach Grundrezept bereiten.

1 Zwiebel oder 3 Schalotten in Würfel schneiden
1 Knoblauchzehe in Scheibchen schneiden

1 Tube Tomatenmark oder 1 Paket Tomatenpüree

in einem Topf Fett erhitzen. Die Zwiebeln glasig dünsten, Knoblauch dazugeben und anbraten. Die Soja-Streifen dazugeben und bei kräftiger Hitze etwa 5 Minuten unter Rühren garen. Mit dem Tomatenmark ablöschen, die Hitze verringern. Mit Salz, Pfeffer, einem Spritzer Zitrone, einer Prise Zucker, Oregano und Rosmarin würzen. Dazu passen Reismudeln genau so gut wie Spaghetti oder Backkartoffel. Mit weniger Flüssigkeit auch als Füllung von Gemüsezwiebeln geeignet.

Kohltopf

120 bis 150g Soja-Streifen (Soja-Geschnetzeltes) nach Grundrezept bereiten.

Backofen auf 200 Grad erwärmen

3-4 Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden
1 kleinen Weiß- oder Spitzkohl in Würfel schneiden, salzen, 10 Minuten ziehen lassen
2 Zwiebeln grob würfeln
1 Knoblauchzehe zerdrücken

Alles abwechselnd in eine gefettete Auflaufform mit Deckel füllen. Jede Schicht salzen, pfeffern und mit Kümmel bestreuen. Etwas Wasser angießen, Deckel aufsetzen, 40 Minuten im Backofen garen. Zwischendurch bei Bedarf Flüssigkeit nachgießen. Zur Zubereitung eignet sich ein Tontopf (Römertopf) oder eine hohe Pfanne mit Deckel. Bei Zubereitung mit Pfanne regelmäßig umrühren. Am besten passen Salzkartoffeln dazu.

Soja-Geschnetzeltes, Soja-Gulasch mit Erdnuss-Sauce

120 bis 150g Soja-Gulasch oder Soja-Geschnetzeltes nach Grundrezept bereiten.

2 reife Bananen mit einer Gabel zerdrücken
1 Dose Ananas in Würfel mit Saft zusammen mit den Bananen in einem hohen Topf oder Pfanne langsam erhitzen.

Dabei gut umrühren.

2 bis 3 Esslöffel Erdnusscreme (Asienladen) dazugeben, bei kleiner Hitze umrühren.

2 bis 3 Tassen leicht gesalzenes Wasser oder Gemüsebrühe dazugeben.

1 Stange Lauch in feine Ringe schneiden

2 Karotten schälen, in feine Scheiben schneiden

das Gemüse zu der Sauce mit in den Topf geben, 5 Minuten dünsten. Würzen mit Curry oder gemahlenem Chilli. Den Saft einer Zitrone mit den Sojawürfeln und 250ml Sojasahne oder Sahne dazugeben, evtl. noch Brühe, wenn die Sauce zu dickflüssig ist. Reismudeln oder Glasnudeln dazugeben.