



NATURAL PRODUCTS



## GRUNDZUBEREITUNG SOJA – PRODUKTE

So einfach zu kochen wie Nudeln ...

### Soja-Filets

In permanent kochendem Wasser mit Suppenwürze oder Gemüsebrühe ca. 20 Minuten quellen lassen. Danach die Soja-Filets durch ein Sieb leicht ausdrücken, um das Wasser zu entziehen, würzen, panieren und in heißem Fett von beiden Seiten kurz anbraten. Kann vor dem Anbraten auf einer Seite zu einer Tasche aufgeschnitten und mit Käse, Kräutern oder Spinat gefüllt werden. Durch die Wasseraufnahme steigt das Gewicht auf das Vierfache.

### Soja-Geschnetzeltes

In permanent kochendem Wasser mit Suppenwürze oder Gemüsebrühe ca. 5 bis 10 Minuten quellen lassen. Danach das Soja-Geschnetzelte durch ein Sieb leicht ausdrücken, um das Wasser zu entziehen, leicht würzen und in heißem Fett mit diversem Gemüse oder Zwiebeln kurz anbraten. Das Soja-Geschnetzelte kann auch zu „finger food“ zubereitet werden, indem man das gekochte Soja-Geschnetzelte erst paniert und dann knusprig frittiert. Mit einem „Dip“ servieren, z.B. aus Meerrettichsahnesoße, süßsaurer Chillisoße oder Mayonnaise. Durch die Wasseraufnahme steigt das Gewicht auf das Vierfache.

### Soja-Gulasch

In permanent kochendem Wasser mit Suppenwürze und einer Prise Salz 20 Minuten lang quellen lassen. Danach durch ein Sieb leicht ausdrücken, um das Wasser zu entziehen, würzen und wie Fleischgulasch verwenden. Das Soja-Gulasch kann auch wie bei Schaschlik aufgespießt werden. Durch die Wasseraufnahme steigt das Gewicht auf das Vierfache.

### Soja-Hack

In permanent kochendem Wasser oder Gemüsebrühe 10 Minuten quellen lassen. Danach das Wasser durch ein Sieb oder Tuch leicht ausdrücken. Kann anstelle von Hackfleisch als Füllung verwendet werden, oder ein wenig gewürzt, angebraten und als Suppeneinlage verwendet. Durch die Wasseraufnahme steigt das Gewicht auf das 2,5-fache.