

Soja-Geschnetzeltes auf indische Art

Zutaten (für 3 Personen):

- 150 g Soja-Geschnetzeltes
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 große Gemüsezwiebel
- 1 EL Currypulver
- 1 TL Rapsöl
- 2 halbe, ungesüßte (aus der Dose) Pfirsiche
- 1 TL Kokosfett
- 200 ml Kokosmilch
- Salz
- Pfeffer

Das Soja-Geschnetzelte in eine Schüssel geben und mit heißer Gemüsebrühe übergießen, sodass es bedeckt ist. 15 bis 20 Minuten quellen lassen. Währenddessen die Zwiebel schälen und in Ringe schneiden, in Öl anschwitzen und dabei mit reichlich Curry bestäuben. Die Pfirsiche kleinschneiden und kurz mitdünsten, dann alles aus der Pfanne nehmen.

Das eingeweichte Soja-Geschnetzelte abtropfen lassen, in Kokosfett anbraten (aufgrund des Feuchtigkeitsgehalts dauert das eine Weile), mit Curry bestäuben und mit der Kokosmilch ablöschen. Die Zwiebel-Pfirsich-Mischung dazugeben, noch einmal aufkochen lassen und alles mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 18.09.2023

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen