

Soja Kebab

Kategorie	
Saison	Ganzjährig
Ernährung	Vegetarisch
Allergien/Int.	-
WK / Portion	-
Quelle	
Datum	01.03.2021
Menge	10 Personen
Bemerkung	Saucen und Beilagen finden Sie im Kochrezeptbuch der Armee Seite 249 / R0917

Zutaten

200	g	Soja geschnetzeltes
900	g	Gemüsefond
75	g	Zwiebeln gehackt
5	g	Knoblauch gehackt
4	g	Ingwer gerieben
30	g	Honig
5	g	Koriander frisch
75	g	Tomatenmark
20	g	Sambal Oelek
10	g	Salz
2	g	Kardmom

Zubereitung

- Gemüsefond aufkochen
- Alle Gewürze begeben und vermischen
- Soja geschnetzeltes mit der Marinade bedecken 1h ziehen lassen
- Im Dampf bei 90°C 40 Minuten garen

Hinweis	Für die Fertigstellung (Sauce / Beilagen) das Rezept R0917 im Kochrezeptbuch verwenden
---------	----------------------------------------------------------------------------------------



Sojageschnetzeltes, Thai Curry

Kategorie	
Saison	Ganzjährig
Ernährung	Vegetarisch
Allergien/Int.	-
WK / Portion	-
Quelle	
Datum	01.03.2021
Menge	10 Personen
Bemerkung	-

Zutaten

		Sesamöl
250	g	Soja geschnetzeltes
400	g	Knollensellerie, in grobe Würfel
480	g	Karotten, grobe Würfel
320	g	Bohnen
320	g	Pilze, grob geschnitten
240	g	Zucchini, grob geschnitten
240	g	Zwiebeln gehackt
10	g	Knoblauch gehackt
70	g	Rotes Thai Curry Paste
1200	g	Kokosmilch
500	g	Wasser
abschmecken/abbinden		Salz/ Pfeffer/ Maizena

Zubereitung

- Gemüse im Sesamöl andünsten
- Curry Paste begeben, mitdünsten
- Mit Kokosmilch und Wasser auffüllen, aufkochen
- Soja geschnetzeltes begeben
- 1h zugedeckt auf dem Siedepunkt weichkochen
- Abschmecken nach Bedarf mit Maizena abbinden

Hinweis	Beilagen nach eigenem ermesen wählen
---------	--------------------------------------

