

# Soja-Geschnetzeltes mit Reis und knackigem Salat



## Deine persönliche Einkaufsliste: (Zutaten für 2 Personen)

50g Reis	1 EL Fruchtestig (zB Himbeere)
150g Sojagranulat	2 EL Rapsöl
200g Champignons	1 TL Agavendicksaft (alternativ: Honig)
1 weiße Zwiebel	1/2 TL Kräuter der Provence
1 Zehe Knoblauch	1/2 TL Paprikapulver
70ml Weißwein	1/2 TL Currypulver
200ml Soja-Sahne	Etwas Chilipulver/-flocken
1 Kopf Salat eurer Wahl	Salz & Pfeffer
Frische Petersilie	
1 TL Senf	

## Schritt für Schritt Anleitung:

- Für das Soja-Granulat:**  
1/2 TL Currypulver, 1/2 TL Paprikapulver, eine Messerspitze Chilipulver, eine Messerspitze Pfeffer, 1/2 TL Kräuter der Provence, 1/2 TL Salz mit 360ml Wasser aufkochen. Anschließend 120g GROBES Sojagranulat dazugeben. Und ca. 25 min. ziehen lassen.
- Für die Pilzrahm-Sauce:**  
1 Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden, 1 Knoblauchzehe schälen und pressen, bzw. ganz klein schneiden. 200g Champignons in feine Scheiben schneiden.
- 150g Reis nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen.
- Salat waschen, schleudern und klein zupfen

5. **Für die Vinaigrette:**

½ TL Senf, 2 ½ EL Agavendicksaft, 1 EL Himbeeressig verrühren. 4 EL Rapsöl bei ständigem Rühren mit dem Schneebesen langsam dazu gießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen, die Zwiebeln, Champignons und Knoblauch darin scharf anbraten. Mit 70ml Weißwein ablöschen, mit 200ml Soja-Sahne aufgießen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ein wenig köcheln lassen.
7. Das Soja-Granulat kräftig ausdrücken und den Sud dabei auffangen. In einer zweiten Pfanne 2 EL Öl erhitzen, das Soja-Granulat darin anbraten bis es goldbraun ist. Anschließend zur Soße geben.
8. Eine Hand voll Petersilie waschen, fein hacken und ebenfalls zur Soße dazugeben.
9. Zum Schluss den Salat mit der Vinaigrette anmachen und alle 3 Komponenten (Reis, Soja-Geschnetzelten und Salat) auf einem Teller anrichten.