



## Paprika-Soja-Pfanne

### Zutaten:

- 100 g Bio-Sojaschrot\*
- 1 rote und grüne Paprika
- 3 Zwiebeln
- Olivenöl
- 4 EL Bio-Sojasoße
- Meersalz\*, Pfeffer, Paprika
- 4 EL Schmand

### Zubereitung:

Bio-Sojaschrot gut mit Sojasoße vermengen, dann in einem Topf mit sehr heißem Wasser bedecken und ca. 10 Min. einweichen lassen. Wasser abgießen und den Schrot leicht ausdrücken (Einweichen auch in Gemüsebrühe möglich). Gewürfelte Zwiebel und Paprika in reichlich Olivenöl kurz anbraten. Ausgedrückten Schrot hinzufügen unter Rühren ca. 10 Min. braten. Dabei evtl. nach und nach etwas Wasser (Einweichwasser mit Sojasoße aufheben!) hinzugeben, damit es nicht anbrennt. Zum Schluss mit Meersalz, Pfeffer, Paprika oder anderen Gewürzen abschmecken. Mit Schmand oder Sojasahne verfeinern.  
Als Beilage eignen sich Kartoffeln oder Reis\* mit einem frischen Salat.

Guten Appetit wünscht der Schbelzl

\* diese Produkte gibt's auf der Mühle

