

VESTESSEN



GRILLSTREIFEN

ZUTATEN:

250ml Wasser
100g Soja-Schnetzel
15g Gemüsebrühe*
4 EL Tomatenketchup
2 EL Senf mittelscharf
2 EL Rapsöl

ZUBEREITUNG:

- 1) Soja-Schnetzel in eine Schüssel geben und mit Brühe bestreuen
- 2) Kochendes Wasser über die Schnetzel gießen und gut umrühren
- 3) 10-15min quellen lassen, dann in ein Sieb geben und ausdrücken
- 4) Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Schnetzel zugeben und anbraten
- 5) Senf & Ketchup mit in die Pfanne geben und alles gut vermischen

TIPP:

Die Grillstreifen schmecken am besten mit frisch gebackendem Weißbrot und einem gemischten Salat!

* Ich verwende ausschließlich Naturata Classic-Gemüsebrühe, da diese als einzige mir bisher bekannte Brühe wirklich vegan und **palmoelfrei** ist!

Rezept, Fotos & Text © 2013 Nico Bänsch und VESTESSEN.jimdo.com