



Pörkölt mit Gemüse Perlgraupen

Zutaten: Mise en place:

100 g Soja Würfel
200 ml kräftiger Gemüsebrühe

1 Zwiebel (feine Spalten schneiden)
3 rote Spitzpaprika (feine Streifen schneiden)
1 grüne Paprika (feine Streifen schneiden)
Öl zum Braten

3 TL Paprikapulver, edelsüß
1 TL Kümmel, gemahlen

1 EL Tomatenmark

Schuß Rotwein oder Gemüsebrühe

½ Porree (feine Ringe schneiden)
1 Dose stückige Tomaten

Salz
Pfeffer
Petersilie (fein gehackt)

Zubereitung:

Soja Würfel in eine Schüssel geben und mit heißer kräftiger Gemüsebrühe übergießen.
Die Würfel etwa 20 Minuten in der Brühe ziehen lassen, immer wieder ümrühren, damit die Flüssigkeit gleichmäßig aufgenommen wird.

Zwiebel, Paprika in einer Pfanne in etwas Öl anbraten.

Paprikapulver und Kümmel zum Gemüse geben.

Tomatenmark hinzufügen und etwa eine Minute bei mittlerer Hitze anbraten.

Soja-Würfel aus der Gemüsebrühe nehmen und mit den Händen leicht ausdrücken.
Die Gemüsebrühe auffangen und beiseite stellen.

Soja Würfel zum Gemüse geben 5-6 Minuten braten.
Mit einem Schuß Rotwein oder Gemüsebrühe ablöschen und köcheln lassen.

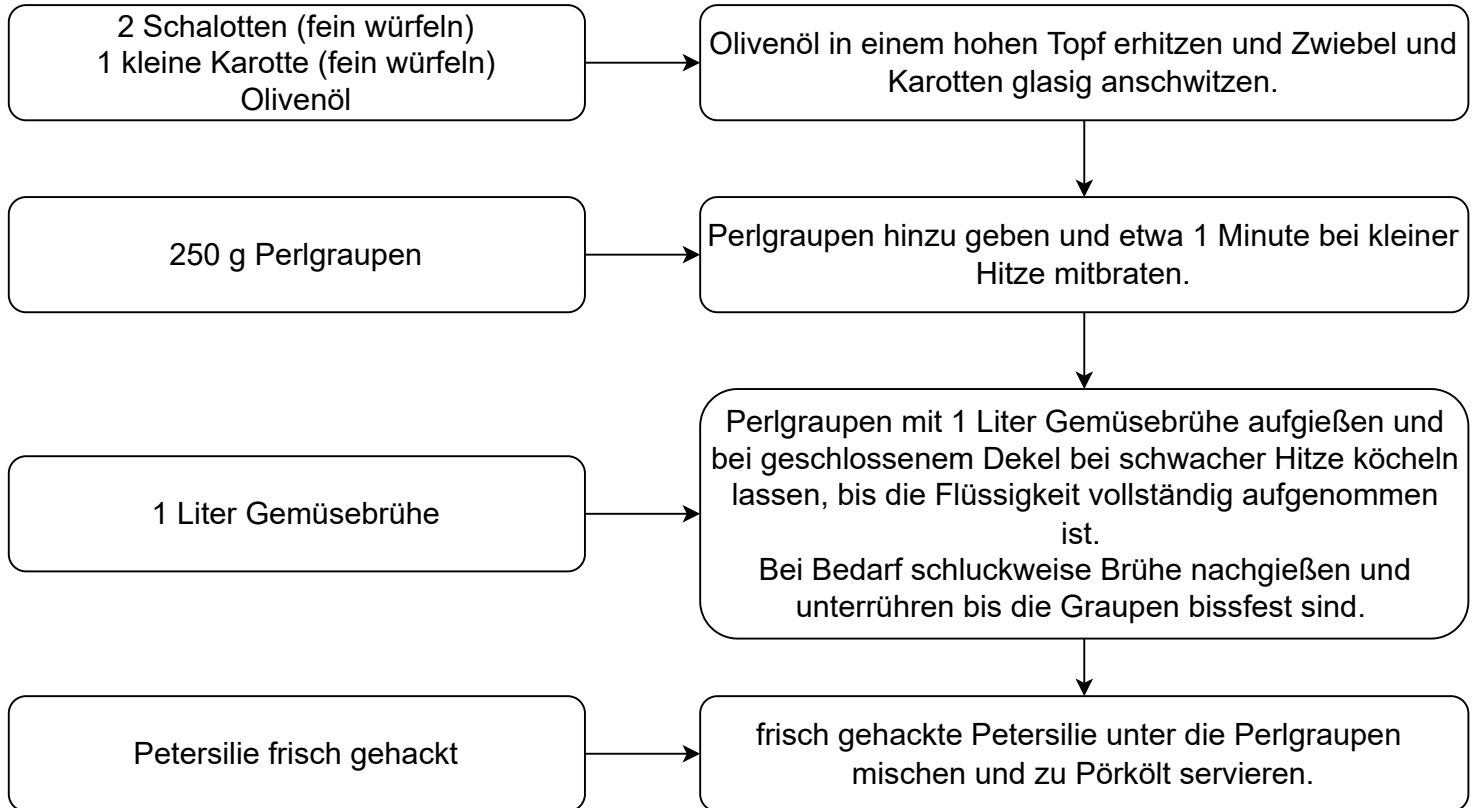
Tomatenstücke und Porree zum Pörkölt geben und 10 Minuten köcheln lassen, bis die gewünschte Sämigkeit erreicht ist.
Bei Bedarf Gemüsebrühe nachgießen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken danach Petersilie dazu geben.

weiter geht's auf Seite 2

Zutaten Gemüse-Perlgraupen:

Zubereitung Gemüse-Perlgraupen:



Viel Spaß beim Nachkochen!