

Chilisuppe/ Chilisoße

- 100 g Hensel **Soja Kost** - Hackfleischart (Fa. Weber Hab.)
1 **Würfel Gemüsebrühe** von Cenovis in
200 g **heißem Wasser** auflösen und die Soja Kost
einrühren, 10 Minuten quellen lassen.
- 1 **Paprika** würfeln und kurz andünsten.
2 **große Zwiebel** in Würfel oder Ringe schneiden, in der Pfanne
goldgelb rösten. **Nach Wunsch** 1 cm geschnittenen
Ingwer oder 1 Knoblauchzehe mitrösten.
Alles aus der Pfanne nehmen und in eine Schüssel geben.
Oliven- oder Rapsöl in die Pfanne geben und das
Sojahack kräftig anbraten. Etwa 3 Eßl. **Sojasoße** darüber gießen.
 $\frac{1}{2}$ l **Passata** (Tomatensoße) und
1 **Dose Chilibohnen** hinzufügen. Mit
2 Eßl. **Chilisoße** vom Weltladen **Chiligewürz, Pfeffer** und **Paprika**
würzen.
Ca 5-10 Minuten köcheln lassen.

Viel Erfolg

Irene

Soja Geschnetzeltes

Schnetzel in Gemüsebrühe ca. 10 Minuten leise kochen lassen.
Aus der Brühe nehmen und etwas abtropfen lassen.
Zwiebel anrösten, danach Geschnetzeltes ebenso gut anbraten.
Mit Sojasoße übergießen. Sojasahne dazugeben und noch etwas
köcheln lassen. Evtl. andicken und würzen.