

Auberginen-Pilz-Pfanne Soja-Geschnetzeltem

mit Röstzwiebeln n. Bedarf



Zutaten

Für die Schnetzel-Pfanne

Zutat	Menge
Soja-Schnetzel, trocken, Bio	75g
Wassero. Brühe	200ml
Hackfleischgewürz	2TL
Sojasoße	3EL
oder Soja-Gewürzpaste	1TL
Senf	1EL
Tomaten-Paprika-Mark	1EL
Zwiebel	1 Stück
evtl Frühlingszwiebeln	
Knoblauch	4 Zehen
Pinienkerne	50g
Stückige Tomaten + Basilikum	400g
Kirschtomaten	8 Stück
Getrocknete Tomaten	3 Stück
Rotwein	n. Bedarf
Kartoffelfasermehl	n. Bedarf
Rapsöl	n. Bedarf

Für die Gemüsepfanne

Zutat	Menge
Frische Champignons	250g
Shiitake Pilze	100g
Aubergine	1 Stück
Kräutersalz mediterran	½TL
Knoblauchbutter	n. Bedarf
Olivenöl	n. Bedarf

Zum Servieren

Zutat	Menge
Fetagewürfelt	100g
Reibekäse	n. Bedarf

Zubereiten

Schnetzel-Pfanne

- Am besten schon 1-2h vorder Zubereitung: In mittlerer Steingut-Schüssel Wasser(o. Brühe), Sojasoße (o. SojaGewürzpaste), Senf, Tomaten-Paprika-Mark gut verrühren, die Soja-Schnetzel hinzugeben und 6 Min bei 600 Watt in der Mikrowelle kochen. Zur halben Kochzeit noch einmal umrühren. Dann abkühlen lassen. Nach kurzer Zeit sollte keine freie Flüssigkeit mehr vorhanden sein.
- Zwiebeln und Knoblauch hacken. Gegebenenfalls Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden.
- Gehackte Zwiebeln und Knoblauch in Pfanne mit Olivenöl geben. Gleichzeitig Pinienkerne und die eingelegten Soja-Schnetzel dazugeben und beherzt anbraten. Nach Bedarf Rapsöl hinzugeben u. wenden.
- Währenddessen frische und getrocknete Tomaten zuschneiden.
- Wenn Schnetzel erste Bräunung zeigen, frische Tomaten hinzugeben und kurz mit schmoren. Falls verfügbar: mit Rotwein ablöschen, ganz kurz köcheln lassen.
- Stückige Tomaten(Dose), getrocknete Tomaten hinzugeben und 5Min. in der Pfanne auskochen lassen.
- Falls erforderlich, Flüssigkeit mit etwas Kartoffelfasermehl binden.

Gemüsepfanne (größer, parallel zur Hackpfanne)

- Aubergine in ca. 4-5mm dicke Scheiben schneiden, je nach Größe vierteln oder rund lassen.
- Pilze waschen und in ca. 4mm Scheiben schneiden
- Gemüse in Olivenöl beherzt anbraten. Dabei mehrmals wenden.
- Wenn mundgerecht weich, (Knoblauch-)Butter hinzugeben und leicht bräunen. Dabei mit Pfeffer + Salz + mediterranem Meersalz würzen

Abschluss

Vor dem Servieren

- Den Inhalt der Schnetzel-Pfanne in die Gemüsepfanne mischen, noch einmal kurz aufkochen lassen

und nach Geschmack verfeinern mit Paprika-Edelsüß und/oder Rotwein.

- Zuletzt den gewürfelten Feta unterheben und gleich vom Herd nehmen, um den Feta nicht zu sehr zerfließen zu lassen. (Würfel sollen erkennbar bleiben)

Servieren

- Heiß servieren und mit Reibekäse verfeinern
- Mit Röstzwiebeln bestreuen