



Hajo kocht

exklusiv fürs jUHU

Vegetarisches Paprika-Geschnetzeltes mit schnellen Kartoffelgnocchi



Zubereitung

Zuerst die Fleischalternative mit Wasser/Gemüsebrühe einweichen.

Die Soße

Nun in einem geschickten Topf die Zwiebeln in Öl, mit einer Prise Salz und Zucker anbräunen.

In der Zwischenzeit den Kümmel hacken und zwar mit etwas Butter, der hält die Kümmelkörnchen zusammen, somit spritzen diese nicht überall hin.

Ist die Zwiebel angebräunt, das Tomatenmark und die Hälfte der Gewürze zugeben und mit angehen lassen. Nach leichtem Rösten die Sojasoße zugeben und einkochen. Dann die Paprika zugeben und mit Vorsicht anbraten – das Tomatenmark wird schnell dunkel. Mit Gemüsebrühe auffüllen und köcheln lassen. Die Fleischalternative auf ein Sieb geben – es sollte kaum etwas abfließen.

Mit etwas Öl in einer heißen Pfanne anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Wenn es leicht gebräunt ist, zur Soße geben und bis die schnellen Gnocchi fertig sind, mitköcheln und vor dem Servieren nochmal mit den Gewürzen abschmecken.

Die schnellen Gnocchi

Die Kartoffeln pressen oder reiben, Mehl und Eigelb zugeben, mit Salz und Muskat würzen und verkneten. Den Teig zu ca. 3 cm dicke Stangen formen und in gut 1 cm breite Stücke schneiden. Der Teig kann auch für Schupfnudeln verwendet werden.

Zutaten für ca. 5 Personen

- 125 g Sonnenblumen-Ackerbohnen-Fleischalternative
- 0,2 l Wasser oder Gemüsebrühe
- 0,1 l Pflanzenöl
- 250 g Zwiebelwürfel
- 250 g bunte Paprikawürfel
- 0,125 l Pflanzenöl
- 2 große Knoblauchzehen
- 2 TL Paprika edelsüß
- 1 TL Kümmel ganz plus etwas Butter
- Abrieb einer halben Zitrone
- 1 geh. El Tomatenmark
- 1 El Sojasoße
- 1 gestr. El Majoran
- Salz, Pfeffer, Zucker, Muskat, Mondamin
- 400 g gekochte Kartoffeln v. Vortag
- 100 g Weizenmehl
- 2 St Eigelb

Die Scheiben in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben (in dieses zuvor einen Löffel Mehl einrühren, dann bleiben die Gnocchi oder auch Schupfnudeln schöner). Dann die Hitze runterstellen, nicht mehr kochen. Die Gnocchi etwa 4 min. garziehen lassen, anschließend sofort aus dem Wasser nehmen.

Wer möchte, kann sie in frischer Butter mit Petersilie oder etwas Parmesan schwenken und zum Vegi-Geschnetzelten servieren.

Dazu passt ein schönes Bier.

Guten Appetit wünscht

Hajo Hang



Rezepte unter
juhumagazin.de

