



Zubereitungszeit:
 ca. 30 Minuten
 (+8 Stunden Ruhezeit)

Mengenangabe:
 4 Portionen

- 4 Semmeln
- 8 Sojamedaillons
- 750 ml Gemüsebrühe
- einige Salatblätter
- 1-2 Tomaten (in Scheiben geschnitten)
- 1 Zwiebel (in Ringe geschnitten)

FÜR DIE MARINADE

- 1 EL Balsamicoessig
- 3 EL Sojasauce
- 30 g Tomatenmark
- 2 TL Paprikapulver (geräuchert)
- 2 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 Knoblauchzehe
- Senf, Majoran, Oregano, Pfeffer, Salz
- Raps- oder Sonnenblumenöl

FÜR DIE COCKTAILSAUCE

- 60 g Sojajoghurt (ungesüßt)
- 20 g Ketchup
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL weißer Balsamicoessig
- 1 Knoblauchzehe
- Paprikapulver, Salz, Pfeffer

Steaksemmel

Zubereitung

1. Die Sojamedaillons mit kochender Gemüsebrühe übergießen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Währenddessen die Zutaten für die Marinade miteinander vermengen.
2. Die Sojamedaillons aus der Gemüsebrühe nehmen, auspressen und in die Marinade legen. Am besten über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.
3. Für die Cocktailsoße das Sojajoghurt mit Ketchup, Zitronensaft, Balsamicoessig und Paprikapulver verrühren. Danach den Knoblauch schälen, durch eine Knoblauchpresse drücken und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Medaillons aus der Marinade nehmen und in heißem Öl beidseitig anbraten.
5. Die Sandwiches aufschneiden, mit Salatblättern, Sojamedaillons, Tomaten und Zwiebeln belegen. Abschließend mit Cocktailsoße versehen und servieren.



Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten
Mengenangabe:
4 Portionen

150 g Mais
 500 g rote Bohnen (gekocht)
 500 g geschälte Tomaten
 100 g Sojagranulat
 2 Zwiebeln (gewürfelt)
 1 Paprika rot/gelb (gewürfelt)
 2 EL Rapsöl
 1 ½ l Gemüsebrühe
 1 TL geräuchertes Paprikapulver
 etwas Kreuzkümmel (zum Abschmecken)
 1 EL Chilipulver (zum Abschmecken)
 2 EL Tomatenmark
 1 Knoblauchzehe
 80 g Ketchup
 80 ml Kaffee
 je 1 TL Kakao, Majoran, Oregano, Zimt
 Salz (zum Abschmecken)
 Pfeffer (zum Abschmecken)
 Cayennepfeffer (zum Abschmecken)
 frische Petersilie
 Gebäck oder Tortillachips

Chili sin Carne

Zubereitung

1. Das Sojagranulat in Gemüsebrühe ca. 10 Minuten kochen und anschließend absieben.
2. Währenddessen die Zwiebeln im Öl anschwitzen. Kurz Paprikapulver, Kreuzkümmel und Chilipulver hinzugeben (nicht zu lange, sonst wird es bitter). Danach mit Tomatenmark ablöschen und zügig geschälte Tomaten, Paprika, Mais, Bohnen und Sojagranulat untermischen.
3. Regelmäßig rühren damit nichts anbrennt und die restlichen Zutaten (gehackte Knoblauchzehe, Ketchup, Kaffee, Kakao, Majoran, Oregano, Zimt) hinzugeben. Abschließend mit den Gewürzen gut abschmecken.

Mit frischer Petersilie, Gebäck oder Tortillachips genießen.