



# Leckere Gemüsepfanne & texturiertes Soja richtig zubereiten

⌚ Preparation time: 15 minutes  
Cooking time: 25 minutes  
**Total time: 40 minutes**

👤 Portions: 4

## Zutaten für 4-6 Portionen Soja-Streifen (Basisrezept)

- 250 g texturierte Sojastücke\*
- 1 EL Gemüsebrühepulver\* (oder wahlweise 1-2 EL Sojasoße)
- 1 EL Sesamöl\*
- 4 EL Sojasoße
- 1 EL süßes Paprikapulver
- 1 kl. TL Knoblauchpulver
- 1 TL Kreuzkümmel
- Eine Prise geräuchertes Paprikapulver\*
- Chilipulver oder Pfeffer nach Belieben
- Salz zum Abschmecken
- Optional: 2 TL Sriracha Chilisoße\*

## Für die Paprika-Gemüsepfanne (4 Portionen)

- 3 Paprika (rot, grün, gelb)
- 70 g Zwiebeln
- Eine kleine Zucchini (ca. 220 g)
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Kräuter der Provence
- Eine Prise Knoblauchpulver
- 1 TL Agavendicksaft
- 1 EL Apfelessig
- Salz & Pfeffer
- 180 g angebratene Sojastücke aus dem Basisrezept (siehe oben)
- 1 EL ungesüßter Sojajoghurt pro Portion
- Frischer Koriander

Tipp: Mit zusätzlich etwas Salat, Salatgurke und/oder Tomate könnt Ihr Euch aus der Gemüsepfanne super leckere Wraps machen. Diese schmecken warm wie kalt mega gut. Perfekt für unterwegs.

*\*Amazon Affiliate-Links*

## Zubereitung (Soja-Streifen Basisrezept 20- 25 Minuten + Gemüsepfanne 15 Minuten)

**Anmerkung zum Rezept:** Egal in welcher Form oder Größe Ihr texturiertes Soja kauft, die Grundzubereitung zur weiteren Verarbeitung ist immer gleich: Die harten, trockenen Sojastücke werden unter fließendem Wasser gründlich gespült und dann rund 5-10 Minuten (je nach Größe) in Brühe oder gesalzenem/gewürztem Wasser gekocht. Dadurch werden sie weich und verdoppeln ihre Größe. Anschließend sollte man die Sojastücke gut trocken pressen und kann sie dann nach Belieben weiter verarbeiten. In diesem Rezept zeige ich Euch, wie ich die Sojastücke im Wok brate und würze. Denn dann habt ihr fertige, leckere "Soja-Stripes" zur Hand, die Ihr sowohl warm oder kalt naschen, aber eben auch in vielen weiteren Gerichten verwenden könnt. Das vereinfacht mir wirklich den Alltag, wenn man einfach eine Kleinigkeit essen möchte und es schnell gehen muss.

1. Einen großen Topf mit reichlich Wasser erhitzen. 1 EL Gemüsebrühepulver einrühren.
2. Texturiertes Soja in einem Sieb unter fließendem Wasser kräftig spülen. Die gewaschenen Sojastücke in die kochende Gemüsebrühe geben und rund 5 Minuten sachte köcheln lassen.
3. Sojastücke anschließend kurz kalt überspülen und im Sieb abtropfen lassen. Sojastücke danach mit einem sauberen Küchenhandtuch kräftig trocken pressen bzw. -wringen. Je trockener sie gepresst werden, desto fester wird später ihre Struktur.

4. 1 EL Sesamöl mit 2 EL Sojaßasoße im Wok erhitzen. Die ausgepressten Sojastücke hinzu geben und rundherum anbraten. Sojastücke mit 1 EL süßem Paprikapulver, 1 kl. TL Knoblauchpulver, 1 TL Kreuzkümmel, einer Prise geräuchertem Paprikapulver sowie nach Belieben mit Chilipulver oder Pfeffer würzen. Nach einigen Minuten Bratzeit nochmals 2 EL Sojasoße hinzu geben und die Sojastücke braten, bis sie Farbe und eine gewisse Festigkeit angenommen haben. Sojastücke mit Salz und optional Sriracha Chilisoße abschmecken.
5. Die Sojastücke sind nun fertig. Ich bewahre diese "Soja-Strips" abgedeckt im Kühlschrank auf. Dort halten sie rund eine Woche. Ihr könnt sie einfach pur oder mit Dips zwischendurch snacken, Euch köstliche Wraps damit machen oder, wie nachfolgend beschrieben, mit frischem Gemüse zubereiten (Paprika ist hier nur eine von vielen Möglichkeiten). Auch als Einlage in Currys schmecken die Sojastücke sehr gut.
6. Zubereitung der Paprikapfanne mit gebratenen Sojastücken: 3 Paprikas waschen, entkernen und in Streifen schneiden. 70 g Zwiebeln abziehen, halbieren und ebenfalls in Streifen schneiden. Zucchini waschen und aufschneiden.
7. 1 EL Sesamöl im Wok erhitzen. Zwiebel-, Paprikastreifen sowie die Zucchinistücke im Wok rund 3-4 Minuten (scharf) anbraten und weitere 2-3 Minuten auf niedrigerer Temperatur dünsten. Gemüse mit 1 EL Kräutern der Provence, 1 TL Agavendicksaft, 1 EL Apfelessig, etwas Knoblauchpulver (oder frischem Knoblauch) sowie Salz und Pfeffer würzen. Kurz vor Ende der Bratzeit die vorbereiteten Sojastücke untermengen (Menge nach Belieben, ich habe 180 g dazu gegeben).
8. Paprika-Gemüsepfanne mit ungesüßtem Sojajoghurt verfeinern und mit frischem Koriander bestreut genießen.

Oder Ihr wickelt das Gemüse zu leckeren Wraps mit zusätzlich etwas Salat und Gurke. Guten Appetit.