

Hackersatz aus Soja

4 Portionen

Zutaten

125 texturiertes Soja, 60 g Ketchup, 30 g Tomatenmark, 30 ml Sojasauce, 250 ml Wasser

Zubereitung

1. Wasser aufkochen und über das Soja geben
2. alle anderen zutaten ebenfalls dazugeben
3. mindestens 3 Minuten ziehen lassen
4. das Soja sollte praktisch die ganze Marinade aufgenommen haben und kann nun gebraten werden, bzw. zu anderen Gerichten als Hackfleischersatz zugegeben werden, z.B. Bolognese-Sauce oder Gyros

Zeitbedarf

