

Soja Rezept für 4 Pers:

Zutaten:

- Ca. 200 gr. Soja-Geschnetzeltes
- 6 mittelgrosse Tomaten (oder 2 Dosen Tomatesauce)
- ca. 100 ml. Kokosmilch
- eine Messerspitze Asafötida
- 4 Lorbeerblätter
- 1 Tl. Kalonji Samen
- ½ Tl. schwarzen Pfeffer
- 1 Tl. gem. Koriander
- 2 Tl. Zucker (vorzugsweise Braunen)
- 1 El. Sojasauce
- Salz nach Belieben (etwas weniger als normal, da die Sojasauce bereits salzig ist)

Tomaten klein schneiden.

Einen gestrichenen EL Ghee heiß machen und die Zutaten wie Asafötida, Lorbeerblätter, Kalonjisamen und schwarzen Pfeffer in das heiße Ghee geben. Nach ca. 30 Sekunden die geschnittenen Tomaten oder Tomatensauce dazugeben und auf kleiner Flamme ½ Std. köcheln lassen. Während die Tomatensauce köchelt, bringen Sie ca. 700 ml Wasser zum Kochen und geben das Soja-Geschnetzelte hinein. Dieses lassen Sie 7-8 Min. im heißen Wasser weich kochen. Danach schütten Sie es in ein Sieb, überspülen es mit kaltem Wasser und drücken das Wasser kurz aus und geben das ausgepresste Soja in die Tomatensauce, die bereits eine halbe Stunde gekocht hat.

Danach geben Sie den gem. Koriander, Zucker und die Sojasauce und Kokossauce dazu und lassen es nochmals 10 bis 15 Min. köcheln.

Am Schluss schmecken Sie das Ganze mit etwas Salz, vorzugsweise schwarzem Steinsalz (Blacksalt), ab.