



Würzig-leichte Gemüsepfanne mit frischen Erbsen & krossen Seitanstreifen



Zutaten für 2 Personen

- 2 Hände voll frische Erbsen-Schoten
oder TK-Erbsen (dann entsprechend, weniger)
- 1 Zwiebel – würfeln (nicht zu fein)
- 2 kl rote Paprika, waschen/putzen, in grobe Stücke schneiden
- ½ kl Spitzkohl – in mittelgrobe Streifen schneiden
- 1 Pak. Wheaty Veganbratstück Seitanmedaillons – die Medaillons in möglichst hauchfeine fingerbreite Streifen schneiden und separat kross braten.
- 1 El Sojasauce oder nach Geschmack
- Zum Braten Kokosöl

Sabine Lippertz
Vorm Eickerberg 72
42929 Wermelskirchen

<http://enjoyplants.de>
<http://www.twitch.tv/enjoyplants>
<https://twitter.com/EnjoyPlants.de>
<https://www.facebook.com/Enjoy-Plants>

Copyright @ All Rights Reserved



Zubereitung

- die Medallions in möglichst hauchfeine fingerbreite Streifen schneiden und separat kross braten.
- Zwiebelwürfel braten, Paprikastücke dazugeben, dann Spitzkohlstreifen zufügen, ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten,
- Gepulte Erbsen dazu geben, mit Sojasauce ablöschen, Deckel drauf und ein paar Minuten dünsten, so dass die Paprika noch schön Biss haben und die Erbsen gar sind.
- Falls Euch die Sojasauce zu wenig Würze bringt, könnt Ihr natürlich noch ergänzen z.B. mit Sambal Olek
- Gemüse auf dem Teller anrichten und Seitanstreifen darüber streuen. Mit Link zum Rezept-Download <http://enjoyplants.de/wp/wuerzige-gemuesepfanne-mit-frischen-erbsen-krossen-seitanstreifen/>

Sabine Lippertz
Vorm Eickerberg 72
42929 Wermelskirchen

<http://enjoyplants.de>
<http://www.twitch.tv/enjoyplants>
<https://twitter.com/EnjoyPlants.de>
<https://www.facebook.com/Enjoy-Plants>

Copyright @ All Rights Reserved