

Aus der Hado-Küche: Ein vegetarisches Rezept

Restaurant Services

Bulgur-Gemüse-Pfanne mit gebratenen Sojastreifen

für 4 Personen:

300 g	Bulgur
160 g	Paprikawürfel, 2 cm
120 g	Auberginenwürfel, 2 cm
120 g	Karottenscheiben
120 g	Zucchinischeiben, 2 cm dick, halbiert
120 g	Champignons, geviertelt
50 g	feine Zwiebelwürfel
10 ml	Olivenöl
	Ur- oder Steinsalz, Pfeffer, Knoblauch, Paprika, etwas Chili
300 ml	Gemüsebrühe (Instant oder frisch)
300 g	Sojastreifen (alternativ: Tofustreifen)

Bulgur in heißer Gemüsebrühe zugedeckt 10 Minuten köcheln und ziehen lassen.

Zwiebelwürfel in Olivenöl anbraten. Die Gemüsewürfel dazu geben und 5-10 Minuten braten.

Den Bulgur vom Herd nehmen – die Flüssigkeit sollte aufgesogen sein – und unter das Gemüse mischen. Nach Geschmack würzen.

Soja- oder Tofustreifen salzen, pfeffern und scharf anbraten. Auf die Bulgur-Gemüse-Pfanne legen. Nach Belieben mit Sprossen oder essbaren Blüten garnieren und mit Tomatensugo (Rezept s. u.) servieren.

400 g	reife Tomaten
400 g	Tomatenstücke (aus der Dose)
1	Gemüsezwiebel
	Olivenöl
	Ur- oder Steinsalz, Pfeffer
2 EL	Zucker

Die Gemüsezwiebel halbieren und in feine Würfel schneiden, in Olivenöl glasig anschwitzen. Die Tomaten halbieren und die Stielansätze entfernen. Die Zwiebelwürfel mit dem Zucker karamellisieren. Die Tomaten dazu geben, gut durchrühren und 1 Stunde köcheln lassen. Mit Salz würzen, passieren und sämig einköcheln lassen, bis der Sugo tomatig-süß ist.