

Zutaten für 2-3 Portionen

1 Paket Soja-Geschnetzeltes (z.B. Soja Schnetzel Grob von Sobo Naturkost. Erhältlich im Bioladen und in manchen Discountern)

2 Zwiebeln

Knoblauch (optional)

Gemüsebrühe

Olivenöl

Dunkle Soja-Sauce

Grill oder Gyrosgewürz



Zubereitung

Die Packung Soja-Schnetzel in eine Pfanne geben und mit Brühe bedecken. In der Zwischenzeit Zwiebeln in Ringe und Knoblauch klein schneiden und die Zwiebeln anbraten. Die Brühe köcheln lassen, bis sie verdunstet ist. Dann reichlich Öl zu den weichen Soja-Schnetzel geben und mit dem Grill oder Gyrosgewürz, der Soja-Sauce und dem Knoblauch abschmecken. Damit sie knusprig werden, sollten das Geschnetzelte noch scharf angebraten werden. Mit den Zwiebelringen servieren. Dazu schmecken Pommes mit Krautsalat und [Tzatziki](#) .

AutorIn: Tine Ledermann