



Vegan Challenge Januar 2015

Rezept 2 für Dienstag, 13.01.2015

Monikas Champignon-Seitan-Ragout

für zwei Personen

- 300g Champignons putzen und in Scheiben schneiden,
200g Seitan (Viana) grob raspeln,
1 mittelgroße Zwiebel pellen und würfeln.
1EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel und Seitan darin kräftig anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Die Champignons in weiteren
3 EL Bratöl in der Pfanne solange braten, bis ihre Flüssigkeit verdampft ist. Die Zwiebel-Seitan-Mischung und
250ml Soja-Cuisine hinzugeben und unter gelegentlichem Umrühren etwas einköcheln lassen. Mit
etwas Salz abschmecken.
½ Bd. Schnittlauch in Röllchen schneiden und über das Ragout streuen.

Dazu passt wunderbar ein duftender Basmatireis. Probieren Sie unbedingt auch einmal Vollkorn-Basmatireis!

Gutes Gelingen und guten Appetit ☺

Monika



Vegan Challenge Januar 2015

Rezept 2 für Dienstag, 13.01.2015

Monikas Champignon-Seitan-Ragout

für zwei Personen

- 300g Champignons putzen und in Scheiben schneiden,
200g Seitan (Viana) grob raspeln,
1 mittelgroße Zwiebel pellen und würfeln.
1EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel und Seitan darin kräftig anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Die Champignons in weiteren
3 EL Bratöl in der Pfanne solange braten, bis ihre Flüssigkeit verdampft ist. Die Zwiebel-Seitan-Mischung und
250ml Soja-Cuisine hinzugeben und unter gelegentlichem Umrühren etwas einköcheln lassen. Mit
etwas Salz abschmecken.
½ Bd. Schnittlauch in Röllchen schneiden und über das Ragout streuen.

Dazu passt wunderbar ein duftender Basmatireis. Probieren Sie unbedingt auch einmal Vollkorn-Basmatireis!

Gutes Gelingen und guten Appetit ☺

Monika