

Rezept für Satarasch

Zutaten für 4 Portionen:

5	Spitzpaprika geschnitten
1	Karotten geschnitten
2	Zwiebeln geschnitten
2	Knoblauchzehen
3 Stangen	Stangensellerie klein geschnitten
1	Chilischote oder weniger nach Geschmack
10 dag	Sojageschnetzeltes
	Suppenpulver
	Sojasauce
125 ml	Rotwein zum Ablöschen
1 kl. Dose	Tomaten gewürfelt
3 EL	Tomatenmark
	Neugewürz(Piment), frisch gemahlen
	Kreuzkümmel
	Paprika
	Oregano
	Salz, Pfeffer, frisch gemahlen
	Zucker und nach Geschmack etwas Konfitüre (schwarze Johannisbeere oder Weichseln)

Zubereitung:

Die Zwiebeln, den Knoblauch, die Chilischote, die Karotten und den Stangensellerie in etwas Butterschmalz hell anbraten. Mit Kreuzkümmel, Neugewürz, Pfeffer und Salz würzen. Tomatenmark, Zucker und viel Paprika hinzufügen und mit Rotwein ablöschen. Die Dosentomaten und Suppenpulver nach Geschmack dazu und alles ca. ½ Stunde einkochen lassen. Das Gemüse sollte noch etwas Biss haben.

Das Sojageschnetzelte in heißer Suppe mit Sojasauce 5 Minuten einweichen lassen, ausdrücken und in etwas Öl in der Pfanne rösten.

Paprika in etwas Butterschmalz scharf anbraten, bis sie Farbe bekommen. Salzen und pfeffern und mit etwas Suppe ablöschen und 5 – 10 Minuten dünsten. Sie sollten noch Biss haben.

Die Melanzani schälen und in Scheiben schneiden, auf beiden Seiten salzen und eine halbe Stunde stehen lassen. Das austretende Wasser mit einem Küchentuch wegwischen. Mit wenig Öl einpinseln und bei hoher Hitze in der Pfanne braun anbraten. Anschließend in mundgerechte Stücke schneiden.

Kürbis in kleine Würfel schneiden und in der Pfanne anbraten. Ablöschen und weich dünsten.

Die Paprika, die Melanzani, den Kürbis, die Tomatensauce und das Sojageschnitzel, zusammenmischen und kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer Oregano und vor allem Zucker und Konfitüre abschmecken.

Guten Appetit