Züricher Verschnetzeltes

Zutaten für 2-3 Personen

	2	handvoll	textauriertes Soja in passender Form
	400	ml	Brühe mit Muskat gewürzt (kräftig)
	1		Zwiebel
	1		Knoblauchzehe
	250	g	Pilze (gern gemsicht oder nur Champignons)
	1	Pack	Pflanzensahne
	100	ml	Weißwein
	1	EL	Mehl
	1	EL	Hefeflocken
	1	geh TL	Senf
	1	TL	Paprika Edelsüß
2x	30	g	Margarine (z. B. BIO-Alsan)
	¼	Pack	TK-Petersilie
			Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Eine kräftige Brühe gut mit Muskat würzen und das Soja etwa 10 Minuten darin köcheln. Soja z. B. mit einer Schöpfkelle etwas ausdrücken und den Sud aufbewaren.

In einer großen Pfanne 30g Margarine erhitzen. Zwiebeln in RINGE schneiden, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden und Pilze klein würfeln. Das alles gut in der Pfanne anbraten. Beiseite stellen.

In dieser Pfanne nochmals 30g Margarine erhitzen und das Sojafleisch darin auf hoher Hitze leicht bräunen. Dann das 'Gemüse' hinzugeben und 2 Minuten gemeinsam braten. Dies nun mit Hefeflocken und Mehl bestreuen und mit dem Weißwein ablöschen bis er verdunstet ist. Nun Senf und Paprika einrühren und mit der Sahne löschen.

Wenn die Sahne etwas eingedickt ist, die Petersilie einrühren. Ganz zum Schluss mit einer Pfeffermühle pfeffern.

Dazu passen Rösti, Reis oder Spätzle

FERTIG!