

Gut bürgerliche Sojamedaillons

ZUTATEN

200 g	getrocknete Sojamedaillons
500 ml	Rotwein
6 EL	Olivenöl
200g	Tomatenmark
3 EL	Sojasauce
2 EL	BBQ Sauce
1/2 TL	Pfeffer
1 TL	getrockneter Thymian
1 TL	Muskatnuss
3	Zwiebeln
1 EL	Senf
1 EL	Gemüsebrühe Pulver

Anleitung

<p>1. Die Sojamedaillons mit kochendem Wasser übergießen und 7 Minuten ziehen lassen.</p>	<p>5. Sind die Medaillons bereit zur Verwendung: Ofen auf 100°C vorheizen</p>
<p>2. Zwischenzeitlich 500ml Rotwein, 200 g Tomatenmark, 6 EL Olivenöl, 3 EL Sojasauce, 2 EL BBQ Sauce, Pfeffer und getrockneten Thymian, 1EL Muskatnuss und einen EL Senf mit einem Schneebesen zu einer Marinade vermengen.</p>	<p>6. Die Sojamedaillons aus der Marinade nehmen und in einem Topf oder tiefen Bräter anbraten, anschließend auf einem Blech im Ofen warmhalten.</p>
<p>3. Die Sojamedaillons abgießen und auf einem Handtuch oder Küchenpapier gut ausdrücken</p>	<p>7. Nun in dem gleichen Gefäß die Zwiebeln mit Olivenöl nach Bedarf dünsten und mit der Marinade ablöschen</p>
<p>4. Anschließend in der Marinade für mindestens 2 h ziehen lassen (Empfehlung: über Nacht marinieren)</p>	<p>8. Je nach Geschmack und Vorliebe noch Wasser mit Gemüsebrühe Pulver hinzufügen, bis die gewünschte Soßen-Konsistenz erreicht ist</p>

Asia Sojamedailles

ZUTATEN

200 g	getrocknete Sojamedailles
500 ml	Rotwein / Reiswein
6 EL	Olivenöl
200g	Tomatenmark
3 EL	Sojasauce
2 EL	Terriyaki Sauce
1/2 TL	Pfeffer
1 TL	getrockneter Koriander
1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Cayenne Pfeffer
1 EL	Curry Pulver
3	Zwiebeln
1 EL	Senf
1 EL	Gemüsebrühe Pulver