

## „No-Meat“ Pflanze/Sojapflanze

Zutaten für etwa 8-16 Stück (je nach Größe):

200 g Sojaschnetzel  
3 El Sojasauce  
2 bis 3 El Tomatenmark  
ca. 450 g Wasser  
1 Tl Paprikapulver, edelsüß  
½ Tl Paprikapulver, geräuchert  
evtl. ½ Tl Kreuzkümmelpulver  
Prise Knoblauchpulver  
Salz, Pfeffer  
  
1 mittelgroße Zwiebel, fein gewürfelt  
Olivenöl  
1 Tl feiner Zitronenabrieb  
Spritzer Zitronensaft  
kleine Handvoll fein geschnitten Kräuter z.B. Petersilie  
60 bis 80 g Kichererbsenmehl  
20 g Semmelbrösel  
neutrales Öl

### Zubereitung:

1. Sojaschnetzel, Sojasauce, Tomatenmark und Wasser in einem passenden Topf vermischen.  
Aufkochen und würzen.  
Köcheln lassen, bis das Wasser „aufgebraucht“ ist (etwa 10 bis 15 Minuten).
2. Die Masse in eine Schüssel umfüllen und etwas auskühlen lassen.
3. Zwiebelwürfel in Olivenöl anschwitzen, Kräuter und Zitronenabrieb kurz mitschwitzen.
4. Zusammen mit Mehl und Brösel zur Masse geben, vermengen.  
Einige Minuten quellen lassen.
5. Mit angefeuchteten Händen glatte Pflanze formen.
6. Öl in einer Pfanne erhitzen.  
Pflanze bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braten, bis sie goldbraun sind.  
Auf Küchenpapier abtropfen.