

**PORTIONEN**

2

**ZEIT GESAMT**

45 min

**LEVEL**

easy

Rezept

**SOJARISOTTO MIT PAK CHOI**

Ich weiß, bei Soja streiten sich die Geister. Wenn Du Dich auf ballonbroetchen.de aber schon einmal umgesehen hast, wirst Du einige Gerichte und Backwaren finden, die ich mit Sojamehl zusammen gestellt habe. Da ich auf Bio-Soja vertraue und der Entscheidung der EU, kein genmanipuliertes Soja in die EU zu importieren, ist für mich das Thema aus diesem Grund ok. Wer allerdings mit der Schilddrüse ein Problem hat, sollte das vorab mit seinem Doc abklären.

So viel zu diesem Thema. Nach ein wenig Recherche habe ich Soja-Granulat gefunden, das perfekt in das **Thema Low Carb** passt, denn es hat nur 3 g Kohlenhydrate auf 100 g Produkt. Du findest meine Kaufempfehlung in [diesem Beitrag](#).

Von daher solltest Du jetzt startklar sein und Dich entspannt diesem leckeren Rezept widmen können. Ach ja, auch wenn es eher nach einer grünen Krake aussieht, es sind gedünstete Pak Choi Blätter, die da auf dem Teller liegen. Guten Appetit!

**ZUTATEN**

- 50-60 g **Sojagranulat**
- 1 mittlere Karotte
- 2 EL **Gemüsekonzentrat**
- 2 **Pak Choi**
- Salz, Paprika, Kurkuma
- Olivenöl
- ca. 50 g frisch geriebenen Käse (z.B. Gouda)
- 2-3 EL Olivenöl



*Sieht aus wie Risotto –  
schmeckt wie Risotto!*



## SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

### SCHRITT 1

Ofen auf ca. 180 Grad Umluft vorheizen.

Währenddessen das Sojagranulat nach Anweisung auf der Verpackung aufkochen. Ich habe einen Riegel meines eingefrorenen **Gemüsekonzentrats** in das Kochwasser gegeben, um entsprechenden Geschmack an das Wasser und damit an die Sojastückchen zu bekommen. Parallel die Karotte schälen und in kleine Würfel schneiden.

### SCHRITT 2

Die Karottenwürfel zum Sojagranulat und alles mit Salz, Paprika und Kurkuma würzen. Ist das Granulat entsprechend weich und die Karotten bissfest, das Wasser über einem Sieb abschütten und das Risotto abtropfen lassen.

### SCHRITT 3

Das Risotto mit etwas Olivenöl in eine Auflaufform geben, mit Käse bestreuen und für ca. 10 min überbacken, bis der Käse schön goldbraun ist.

### SCHRITT 4

In dieser Zeit kannst Du bei beiden Pak Choi die Blätter vereinzeln und waschen. Danach gut abtrocknen und in eine mit Butterschmalz (oder Kokosöl) aufgeheizte Pfanne geben. Den Pak Choi auf niedriger Temperatur dünsten.

### SCHRITT 5

Das überbackene Risotto auf dem Pak Choi Gemüse anrichten und genießen.