

## Soja-Tomatensauce mit Granatapfel-Aronia-Sirup

Granatäpfel und Aroniabeeren sind eine gute Kombination. Nicht nur die Muttersäfte ergänzen sich beide hervorragend, auch im Grenadine-Sirup sind beide Zutaten bereits vermisch. Eine gelungene, wenn auch ungewöhnliche Kombination, ist die Verwendung beider Früchte in der herzhaften Küche, wo sie dem Feinschmecker zusammen mit Tomaten und Soja ein exotisches Geschmackserlebnis bieten.



BAUM MIT GRANATÄPFELN

Folgendes Rezept habe ich mir vor einigen Wochen überlegt und ausprobiert, als es besonders heiß war. In der Küche war noch etwas Grenadine - Sirup übrig geblieben, den meine Kinder gerne in der warmen Jahreszeit zum Mischen mit Wasser verwenden.

### Zutaten:

1 weiße Zwiebel  
3 - 4 Knoblauchzehen  
4 EL Olivenöl  
6 bis 8 EL Sojageschnetzeltes in heißem Wasser quellen lassen  
2 TL Currypulver  
1 EL Traubenkernmehl  
1 kleine Dose Tomatenmark  
3 EL Granatapfel - Aronia - Sirup (Grenadine)

-----  
500 g Vollkorn-Nudeln

### Zubereitung:

Die Zwiebel fein hacken und in dem Olivenöl goldgelb anbraten. Das Sojageschnetzelte während dieser Zeit in heißem Wasser ca. 10 Minuten quellen und anschließend abgießen und abtropfen lassen. Zu dem Olivenöl - Zwiebel - Gemisch hinzufügen und einigen Minuten bei schwacher Hitze mit anbraten lassen. Dann die Knoblauchzehen fein hacken und ebenfalls in die Pfanne geben. Die Flamme ausstellen und das Currypulver, das Traubenkernmehl, das Tomatenmark und zum Schluss, als Krönung, den Grenadine-Sirup hinzufügen und unterrühren. Dazu schmecken besonders gut Vollkorn - Nudeln, die 10 Minuten im sprudelnden Wasser gekocht werden.

Dieses Essen ist voll von Vitalstoffen und schmeckt trotzdem oder gerade deswegen! besonders gut. Informationen über die einzelnen Vitalstoffe erhalten Sie, wenn Sie auf die Internetseite: "[www.topfruechte.de](http://www.topfruechte.de)" gehen.

### Küchentipp:

Mischen Sie Granatapfelsaft mit Tomatensaft. Ein besonderer Genuss!

Dr. Heike Jürgens

Geschrieben von [Heike](#) am Dienstag, 2. September 2008 um 08:44 in [Vitalstoffküche](#)