

Rezept Beef-Seitan

Ja, veganes Seitansteak! Köstlich, voller Geschmack, zart, zäh, saftig, schmackhaft, fleischähnliche Textur. Sie können grillen, in der Pfanne oder in der Pfanne braten. Dann im Ganzen servieren oder in Scheiben schneiden und für einen Steaksalat oder in einem veganen Steaksandwich auf den Salat geben. So lecker und befriedigend!



Zutaten für 1 kg Seitan:

Rütimann's Beef Seitan Mischung

80g Tomatenmark

28g Hefeflocken

2 EL Rapsöl

1,5 EL Essig

500ml Wasser

Anleitung:

1. Tomatenmark, Hefeflocken, Rapsöl und Essig in Wasser einrühren und unter Seitan Mischung heben.
2. 10 Minuten gut verkneten, anschliessend 10-30 Minuten ruhen lassen.
3. Teig halbieren und Teiglinge leicht flach drücken. Von allen Seiten straff nach innen falten, aufrollen und zu Laiben formen. Dabei darauf achten, dass die Oberfläche schön gespannt und gleichmässig ist.
4. Mit dem Schluss nach unten in den Dämpfaufsatz oder Steamer geben und bei mittlerer Hitze mit Deckel (Steamer 100°) 45 Minuten garen. Anschliessend vollständig auskühlen lassen. Die Beste Konsistenz erhält der Seitan, wenn er über Nacht in den Kühlschrank darf.
5. Seitan kann portioniert eingefroren werden und vielfältig weiterverarbeitet werden.

Beispiele:



Seitan kann auch eingefroren werden

Vorbereitung: 10 Minuten

Zubereitung: 45 Minuten

Reifung: Über Nacht ruhen

Quelle: Eliane Hofer, Mitarbeiterin Drogerie Rütimann