

Rezept -Seitan selber herstellen



Seitan ist ein vegetabler und veganer Eiweissersatz aus Weizeneiweiss (Gluten) mit fleischähnlicher Konsistenz. Es kann gekocht, gebraten, geräucht (smoked Seitan) oder dampfgegart werden. Eignet sich für die kalte oder warme Küche und ist bei Kindern und Erwachsenen beliebt. Mit Seitan eröffnet sich in der Küche eine wilde Spielwiese für kreative Menüs. Seitan ist auch saisonunabhängig – auch im Sommer kann er als Steak grilliert werden. Für uns stand nicht vegetarisch oder vegan im Vordergrund – sondern einfach herzustellen, familientauglich und grundsätzlich ein Genuss auf der Gabel bei jedem Esser. Somit möchten wir alle interessierten ermuntern, diesen Rezeptvorschlag zu testen. Das Rezept – darum nennen wir es so – kann immer nur ein Basis-Rezept sein. Was man danach aus den Seitan macht – Geschnetztes an einer Sauce, gut gewürzt nur kurz angebraten, als Blätzli in der Pfanne oder als Steak vom Grill – entscheidet sich nach der Ruhe über Nacht. Danach entweder umgehend kochen oder einfrieren.

Seitan Basis-Rezept



Drogerie Rütimann AG

Medikamente Naturheilmittel Sanitätshaus Kosmetik Parfümerie

Zutaten für ca. 700 gr.:

300 ml Wasser

210 gr Seitanpulvermischung

3 EL Weissweinessig

1. Essig und Wasser unter die Seitanpulvermischung rühren.
2. 10 Minuten kneten und anschliessend 30 Minuten ruhen lassen.
3. Teig halbieren und leicht flachdrücken. Von allen Seiten straff nach innen falten, umdrehen und rund formen. Darauf achten, dass die Oberfläche schön gespannt ist.
4. Mit der gespannten Seite nach oben in den Dämpfereinsatz geben und bei mittlerer Hitze mit Deckel 45 Minuten garen. (Auch im Steamer 100 Grad 45 Minuten möglich)
5. Anschliessend abkühlen und für optimale Konsistenz über Nacht in den Kühlschrank.
6. In gleiche Streifen schneiden oder in Stücke reißen – wichtig finde ich küchenfertig zerkleinern, damit das Seitan nach dem Auftauen nur noch

Seitan kann auch eingefroren werden

Vorbereitung: 10 Minuten

Zubereitung: 45 Minuten

Reifung: Über Nacht ruhen

Quelle: Eliane Hofer, Mitarbeiterin Drogerie Rütimann