

Rezept

Seitan-Geschnetzeltes

Ein Rezept von Seitan-Geschnetzeltes, am 16.04.2024

Zutaten

200 g Seitan	300 g Champignons
3 Schalotten	1 Knoblauchzehe
1 EL neutrales Öl	2 EL vegane Margarine
Salz	Pfeffer
2 TL Mehl	50 ml Weißwein
100 ml Gemüsebrühe	100 g Pflanzensahne
3 Stängel Petersilie	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal

Zubereitung

1. Den Seitan in ca. 2 cm lange Streifen schneiden. Die Pilze mit Küchenpapier sauber abreiben. Kleine Champignons ganz lassen, große vierteln oder halbieren. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und sehr fein hacken.
2. In einer Pfanne das Öl erhitzen und die Seitanstreifen darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. von allen Seiten anbraten - aber nicht zu lange, da Seitan schnell hart wird. Die Seitanstreifen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
3. In derselben Pfanne 1 EL Margarine erhitzen und die Champignons darin unter ständigem Rühren ca. 5 Min. anbraten. Pilze mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen.
4. Anschließend die Pfanne säubern. Die restliche Margarine (1 EL) darin erhitzen und die Schalotten und den Knoblauch darin glasig dünsten. Das Mehl darüberstäuben und weiterrühren, bis sich das Mehl mit dem Fett verbunden hat. Dann zunächst den Weißwein, dann nach und nach die Gemüsebrühe und die Pflanzensahne dazugießen, dabei kräftig rühren, damit sich keine Klümpchen bilden.
5. Die Sauce offen bei schwacher Hitze 3 - 5 Min. köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren. Sie sollte nicht flüssig, aber auch nicht zu sämig sein.
6. Wenn die Sauce schön cremig ist, die Champignons und die Seitanstreifen wieder zurück in die Pfanne geben und in der Sauce unter Rühren erhitzen. Die Seitan-Pilz-Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, fein hacken und über das Seitan-Geschnetzelte streuen. Dazu schmecken Rösti oder Bandnudeln.