

Rezept

Gemüse-Seitan-Schaschlik

Ein Rezept von Gemüse-Seitan-Schaschlik, am 28.06.2026

Zutaten

1 schmaler Zucchini (ca. 200 g)	Salz
1 kleine rote Paprika	4 Schalotten (à ca. 30 g)
160 g Seitan (im Stück; fertig mariniert, z. B. mit Sojasauce und Ingwer)	180 ml Tomatenketchup
2 EL Rapsöl	150 ml Apfelsaft
Pfeffer	1 TL mildes Currypulver
	2 vegane Mehrkornbrötchen

Außerdem

- 4** große Holz-Schaschlikspieße (à mind. 20 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal, 12 g F, 24 g EW, 73 g KH

Zubereitung

- 1.** Zucchini waschen, putzen und längs halbieren. Längs acht ca. 2 mm dünne Scheiben abschneiden oder abhobeln. Die Zucchinischeiben mit Salz bestreuen und kurz ziehen lassen. Die Paprika waschen und längs vierteln, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Viertel in zwölf möglichst quadratische Stücke schneiden. Die Schalotten schälen. 3 Schalotten längs vierteln, 1 Schalotte in feine Würfel schneiden. Den Seitan in acht gleich große, würfelförmige Stücke schneiden.
- 2.** Zucchini mit Küchenpapier trocken tupfen. Jedes Seitanstück mit einer Zucchinischeibe umwickeln. Seitan, Paprika und Schalottenviertel gleichmäßig verteilt abwechselnd auf die Holzspieße stecken. Das Ketchup mit dem Apfelsaft und ca. 60 ml Wasser in einem Schälchen glatt verrühren.
- 3.** Das Öl in einer beschichteten Pfanne (ca. 28 cm Ø) erhitzen und die Spieße darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 5 Min. rundherum anbraten. Die Schalottenwürfel hinzufügen und alles ca. 2 Min. weiterbraten. Die Spieße mit ½ TL Currypulver bestäuben und die Ketchupmischung dazugießen. Alles aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 7-8 Min. köcheln lassen, währenddessen die Spieße ab und zu wenden. Falls die Sauce zu dickflüssig wird, esslöffelweise Wasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4.** Je zwei Spieße mit Sauce auf einem Teller anrichten. Mit dem restlichen Currypulver (½ TL) bestäuben und mit den Brötchen servieren.