

Rezept

Seitan-Geschnetzeltes Zürcher Art

Ein Rezept von Seitan-Geschnetzeltes Zürcher Art, am 29.05.2023

Zutaten

800 g vorwiegend festkochende Kartoffeln	Salz
250 g Champignons	250 g Seitan
1 Schalotte	$\frac{1}{2}$ Bio-Zitrone
4 Stängel Petersilie	4 EL neutrales Pflanzenöl
1 EL Mehl	125 ml trockener Weißwein (ersatzweise Gemüsebrühe)
250 ml Gemüsebrühe (selbst gemacht oder Instant)	200 g Sahne
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen und zugedeckt in kochendem Salzwasser in 15 - 25 Min. bissfest garen. Die Champignons trocken abreiben, putzen und in Scheiben schneiden. Den Seitan in schmale Streifen schneiden.
2. Die Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden. Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter hacken.
3. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen. Die Pilze, den Seitan und die Schalotten darin goldbraun braten. Das Mehl darüberstäuben und unterrühren. Mit Wein ablöschen, aufkochen und die Brühe zugießen. Wieder aufkochen und die Sahne zugießen. Nochmals aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Petersilie (bis auf 1 TL) sowie Zitronensaft und -schale unterrühren und das Geschnetzelte offen bei mittlerer Hitze bis zur gewünschten Sämigkeit einkochen. Die Kartoffeln abgießen, mit übriger Petersilie bestreuen und zum Geschnetzelten servieren.