

Rezept

Seitan-Grundrezept

Ein Rezept von Seitan-Grundrezept, am 29.03.2023

Zutaten

300 g Glutenpulver (siehe Tipp)	1 Zwiebel
4 Knoblauchzehen	1 frische Chilischote
2 Lorbeerblätter	3 EL Sojasauce
1 TL Fenchelsamen (nach Belieben)	2 EL Agavendicksaft
Salz	1 großes Glas mit Schraubdeckel (ca. 2,5 l Inhalt; beispielsweise ein großes Gurkenglas)

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für ca. 700 g Seitan (ca. 7 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Das Glutenpulver in einer Schüssel mit 300 ml Wasser vermengen und mit einem Schneebesen zu einem homogenen Teig verarbeiten. Den Teig dritteln, zu Klößen formen und kurz beiseitestellen.

2. Die Zwiebel schälen und halbieren. Die Knoblauchzehen schälen. Die Chilischote waschen. In einem großen Topf 2,5 l Wasser aufkochen. Zwiebelhälften, Knoblauch, die ganze Chilischote und die übrigen Zutaten hinzugeben und die Brühe kräftig mit Salz abschmecken. Sie sollte leicht überwürzt sein, damit der Seitan möglichst viel Geschmack annimmt.

3. Die Seitanklöße in das Glas geben und mit der kochenden Brühe übergießen. Das Glas locker verschließen (den Deckel nicht ganz aufschrauben) und zurück in den Topf stellen. So viel Wasser angießen, dass das Glas zu drei Vierteln im Wasser steht, und zum Kochen bringen. Danach auf mittlere Hitze reduzieren und 50 Min. köcheln lassen.

4. Das Glas nach Ablauf der Garzeit vorsichtig herausnehmen (Achtung, heiß!) und die Brühe durch ein Sieb abgießen. Die Flüssigkeit aus dem Glas auffangen, sie kann für die nächste Portion Seitan noch einmal verwendet werden.