

Rezept

Seitan Peking-Art mit Spargel

Ein Rezept von Seitan Peking-Art mit Spargel, am 18.04.2024

Zutaten

180 g Basmatireis	Salz
1 EL helle Sesamsamen	400 g Seitan (aus dem Bio- oder Asienladen)
1 Knoblauchzehe	1 frische rote Chilischote
5 EL neutrales Pflanzenöl	2 Stück Sternanis
1 TL Fenchelsamen	2 TL edelsüßes Paprikapulver
200 ml Gemüsebrühe (selbst gemacht oder Instant)	50 ml Hoisinsauce (aus dem Bio- oder Asienladen)
1 Bund grüner Spargel (500 g)	1 Prise Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal

Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser zugedeckt garen, dann warm halten. Inzwischen im Wok oder in einer großen Pfanne ohne Fett die Sesamsamen goldgelb rösten, dann herausnehmen und beiseitestellen. Den Seitan in 8 Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden. Die Chilischote waschen, putzen und halbieren, die Kerne entfernen. Inzwischen im Wok oder in einer großen Pfanne ohne Fett die Sesamsamen goldgelb rösten, dann herausnehmen und beiseitestellen. Den Seitan in 8 Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden. Die Chilischote waschen, putzen und halbieren, die Kerne entfernen.
2. Im Wok oder in der großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Knoblauch, Chilischote, Sternanis, Fenchelsamen und Paprikapulver darin erwärmen, bis die Gewürze duften. Die Brühe und die Hoisin-Sauce dazugeben. Alles aufkochen, dann den Seitan dazugeben und die Sauce offen bei mittlerer Hitze dicklich einkochen.
3. Inzwischen den Spargel waschen. Holzige Enden entfernen und die Stangen im unteren Drittel schälen. Den Spargel längs halbieren und quer dritteln.
4. In einer zweiten Pfanne das übrige Öl erhitzen. Den Spargel darin bei mittlerer Hitze 6 - 8 Min. braten; zwischendurch wenden. Mit Salz und Zucker würzen.
5. Den gebratenen Spargel und darauf den Seitan anrichten, die Sauce darüberträufeln und alles mit dem gerösteten Sesam bestreuen. Zusammen mit dem heißen Basmatireis servieren.