

Rezept

Seitan-Steaks mit Tomatensauce

Ein Rezept von Seitan-Steaks mit Tomatensauce, am 21.05.2025

Zutaten

- | | |
|------------------------------|--|
| 3 - 4 Stiele Rosmarin | 2 Knoblauchzehen |
| 1 EL Olivenöl | 2 Scheiben Seitan-Braten (à ca. 150 g) |
| Salz | Pfeffer aus der Mühle |
| 1 Fenchelknolle | 1 Dose geschälte gehackte Tomaten (400 g) |

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 384 kcal

Zubereitung

1. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln abzupfen und grob hacken. Die Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Seitan-Steaks darin von beiden Seiten kurz anbraten. Rosmarin und Knoblauch dazugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. braten. Dabei die Steaks ab und zu wenden.
3. Inzwischen den Fenchel putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Mit den Tomaten in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und offen ca. 5 Min. köcheln lassen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Steaks anrichten.