Rezept

Seitannuggets mit Remoulade

Ein Rezept von Seitannuggets mit Remoulade, am 27.05.2025

Zutaten

Für die Seitannuggets:

2	Knoblauchzehen
2 TL	Hefeflocken
	Pfeffer
ca. 2,2 l	Gemüsebrühe
1 TL	Currypulver
50 g	Cornflakes
500 ml	Sonnenblumenöl
130 g	Seitanbasis
	Salz
3 TL	edelsüßes Paprikapulver
3 EL	Sojasauce
50 g	Mehl
50 g	Semmelbrösel

Für die Remoulade:

8	Essiggurken
3 EL	vegane Mayonnaise
1 TL	veganer Apfelessig
300 g	vegane Crème-fraîche-Alternative
1 TL	Dijon-Senf

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 35 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 140 kcal, 11 g F, 4 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Knoblauch schälen und durchpressen. In einer großen Schüssel Seitan-Basis mit Hefeflocken, Salz, Pfeffer und 2 TL Paprikapulver verrühren. Knoblauch, 170 ml Gemüsebrühe und Sojasauce dazugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Daraus 35 ca. 3 × 3 cm große ovale Stücke formen.

2. Inzwischen in einem großen Topf die restliche Gemüsebrühe (ca. 2 l) zum Kochen bringen. Die Teiglinge in die Brühe geben und abgedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln. Abgießen, abtropfen lassen und leicht mit den Händen ausdrücken.

3. Inzwischen die Hälfte der Panade vorbereiten. In einem tiefen Teller je ½ TL Paprika- und Currypulver mit 25 g Mehl und 50 ml Wasser zu einer glatten Masse verrühren. In einem zweiten tiefen Teller 25 g Cornflakes fein zerbröseln und mit 25 g Semmelbröseln mischen.

4. Die Teiglinge erst im Mehl-Wasser-, dann im Cornflakes-Semmelbrösel-Mix panieren. Nachdem etwa 16 Nuggets paniert wurden, kann die zweite Hälfte der Panade in die Teller gefüllt werden.

5. Sonnenblumenöl in einem kleinen Topf (16 cm Ø) erhitzen. Nuggets darin portionsweise in ca. 5-6 Min. knusprig frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

---

6. Die Essiggurken fein würfeln. Crème-fraîche-Alternative mit Mayonnaise, Senf und Apfelessig glatt rühren. Die Gurken unterheben und alles mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.