

Rezept

Vegane Seitan-Involtini auf Safranschaum

Ein Rezept von Vegane Seitan-Involtini auf Safranschaum, am 19.04.2024

Zutaten

100 g Glutenpulver	1 EL Hefeflocken
1/2 TL Backpulver	1/2 TL getrockneter Rosmarin
1/2 getrockneter Thymian	1/2 TL Rauchsatz
1/2 TL Salz	2 EL Sojasauce
2 EL neutrales Pflanzenöl	70 ml Sojamilch
125 g Räuchertofu	2 EL Pflanzensahne zum Kochen
1-2 EL Sojamilch	1/2 Frühlingszwiebel
4 Stängel glatte Petersilie	2 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz	125 ml Pflanzensahne zum Kochen
50 ml Gemüsefond	2 EL trockener Weißwein
1 Briefchen Safranfäden	Salz
Glutenpulver zum Verarbeiten	3 EL neutrales Pflanzenöl zum Braten
Rouladennadeln oder Zahnstocher	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** schwer | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal

Zubereitung

1. Für die Involtini zunächst die trockenen Zutaten vermengen. Die flüssigen Zutaten unterrühren, dabei nicht zu viel kneten. Den Teig vierteln. Jedes Viertel auf der mit Glutenpulver bestreuten Arbeitsfläche mit starkem Druck ausrollen, sodass handtellergröße, ca. 1 cm dicke »Schnitzel« entstehen.
2. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die »Schnitzel« darin portionsweise von jeder Seite 30 Sek. anbraten, dann in einem verschließbaren Gefäß etwas »schwitzen« und weicher werden lassen.
3. Für die Füllung den Tofu mit Pflanzensahne und Sojamilch glatt pürieren. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen, Weißes und Grünes in feine Ringe schneiden und unterheben. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen grob hacken. Zwiebel und Petersilie mit dem Paprikapulver unter die Tofumasse rühren und alles mit Salz abschmecken.
4. Auf jedes »Schnitzel« 1 gehäuften TL Füllung setzen, dann das »Schnitzel« einrollen und das Ende mit Zahnstochern oder Rouladennadeln fixieren. Die Involtini zurück in die Pfanne geben und ca. 0,5 cm hoch Wasser angießen. Die Involtini zugedeckt bei schwacher Hitze 25 Min. schmoren, dabei zwischendurch einmal wenden. Gegen Ende der Schmorzeit den Deckel abnehmen und das Wasser verkochen.

5. Inzwischen für den Safranschaum die Pflanzensahne mit Fond, Weißwein, Safranfäden und etwas Salz zum Kochen bringen. Zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Min. köcheln lassen.
-
6. Den übrigen EL Öl in einer Pfanne erhitzen, die Involtini darin 1 Min. bei starker Hitze rundum anbraten, leicht abkühlen lassen und nach Belieben diagonal halbieren. Den Safranschaum mit Salz abschmecken, mit einem Pürierstab schaumig mixen und zusammen mit den Involtini servieren.