

Rezept

Veganes Szechuan-Seitan mit gebratenem Gemüse

Ein Rezept von Veganes Szechuan-Seitan mit gebratenem Gemüse, am 30.06.2026

Zutaten

500 g Seitan (fertig gekauft oder selbst gemacht)	3 EL geröstetes Sesamöl
2 TL Szechuanpfeffer	200 ml Seitansud (vom selbst gemachten Seitan; ersatzweise Gemüsebrühe)
1 EL Agavendicksaft	1 EL Reissessig (ersatzweise 2 TL milder Weißweinessig)
2 EL Ketchup	Salz
1 Salatgurke	200 g frische Ananas
1 rote Paprikaschote	1 Stange Lauch
2 EL geröstetes Sesamöl	2 Stängel Koriander
4 Stängel Minze	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal

Zubereitung

1. Für den Szechuan-Seitan den Seitan in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Seitanstreifen darin von beiden Seiten ca. 4 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.
2. Den Szechuanpfeffer zugeben und ca. 1 Min. mitrösten. Mit Seitansud oder Brühe ablöschen und Agavendicksaft, Reissessig und Ketchup einrühren. Alles aufkochen und mit geschlossenem Deckel ca. 15 Min. bei kleiner Hitze schmoren.
3. Inzwischen für das Gemüse die Gurke schälen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Die Ananas in Würfel schneiden. Die Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Den Lauch putzen, längs aufschlitzen, gründlich waschen und in sehr feine Ringe schneiden.
4. Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Gurke und Ananas darin bei großer Hitze ca. 6 Min. goldbraun anbraten. Die Paprikastreifen hinzugeben und weitere 2 Min. unter Rühren mitbraten. Zum Schluss den Lauch zufügen und den Herd sofort ausschalten.
5. Koriander und Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen hacken. Die Kräuter unterheben und das Gemüse mit Salz abschmecken. Den geschmorten Seitan ebenfalls noch einmal mit Salz abschmecken und mit dem Gemüse servieren.