



Selbstgemachter Seitan aus gewaschenem Mehl



Zutaten

Für den Seitan:

600 ml Wasser
1 kg Weizenmehl Typ 550

Für die Brühe:

1/2 TL getrockneter Salbei
1/2 TL getrockneter Estragon
1/2 TL getrocknete Petersilie
1/2 TL getrockneter Thymian
1/2 TL getrockneter Rosmarin
1/4 TL Kurkuma
4 EL leichte Sojasoße
3 EL Hefeflocken
1/2 TL getrockneter Majoran
2 EL Zwiebelpulver
1 TL weißer Pfeffer
1/4 TL gemahlene Senfkörner
1 TL Salz
2 EL Knoblauchpulver
1 EL geräucherte Paprika
1 kleines Stück Kombu
1 l Wasser
1 Wacholderbeere
1 Lorbeerblatt
1 EL Rapsöl

Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen:

Zubereitungszeit: 45 Min. + 10 Std. Ruhezeit + 1 Std. Garzeit

pro Portion: 824 kJ, 197 kcal, 5,7 g Kohlenhydrate, 32 g Eiweiß, 7,2 g Fett, 60 mg Cholesterin, 12 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: €

veggie **vegan**

Zubereitung

Hast du schon einmal Seitan probiert? Seitan ist ein veganer Fleischersatz aus Weizeneiweiß, der auch super einfach selber gemacht werden kann! Für den Seitan werden einfach Weizenmehl und Wasser zu einem geschmeidigen Teig verknetet. Anschließend wird der Teig in Wasser gewaschen, bis nur noch das Gluten bzw. das Weizeneiweiß übrigbleibt. Anschließend wird der Seitan in einer selbstgemachten Brühe aus verschiedenen Gewürzen gegart. Wenn der Seitan fertig ist, kannst du ihn wirklich super als Fleischersatz verwenden. Du kannst den Seitan zum Beispiel etwas zupfen und als Hähnchenersatz oder als Ersatz für Pulled Pork benutzen. Na, bist du neugierig geworden wie unser Seitan wohl schmeckt? Dann mache das Rezept unbedingt nach! So einfach geht's:

Step 1:

Für den Seitan gibst du zuerst das Mehl in eine Schüssel. Dann in großen Schlucken das Wasser hinzugeben, währenddessen den Teig mit den Händen verrühren. Sobald das Wasser vollständig in der Schüssel ist, knetest du den Teig für 5 bis 15 Minuten. Der Teig sollte glatt aussehen und sich elastisch anfühlen. Den Teig zu einer Kugel formen, in eine große Schüssel legen und vollständig mit kaltem Wasser bedecken. Lass den Teig so für 1-2 Stunden stehen.

Step 2:

Kurz vor Ende der Zeit bereitest du die Brühe vor. Dafür alle trockenen Zutaten in einen Multizerkleinerer geben und zu einem feinen Pulver mahlen. Dann alle flüssigen Zutaten für die Brühe in einen Topf geben, 1 EL des Würzpulvers hinzugeben und alles bei mittlerer Hitze auf dem Herd erhitzen.

Step 3:

Nach der Ruhezeit kannst du anfangen den Teig in dem Wasser zu kneten, damit du die Stärke aus dem Teig wäschst. Wenn das Wasser sehr milchig wird, kannst du dieses austauschen und den Teig weiterkneten. Diesen Prozess wiederholen, bis das Wasser anfängt klarer zu werden und sich der Gluteiteig elastisch und nicht schwammartig anfühlt.

Step 4:

Jetzt gibst du den Teig auf deine Küchenplatte und breitest diesen flach aus. Die Masse fast vollständig in drei Teile teilen, allerdings sollten die Teile am Ende immer noch miteinander verbunden sein. Die Teigstränge zu einem Zopf flechten. Dehne den Zopf nun in die Länge und verknote ihn dann mehrfach dicht ineinander. Fange von der Mitte aus am besten an. Den Seitan-Knoten nun in die heiße Brühe geben und für mindestens 1 Stunde garen lassen. Das Wasser sollte von der Temperatur am besten immer nur kurz vorm Kochen sein, um ein aufschwämmen zu verhindern. Nach der Garzeit gibst du den Seitan in eine Schüssel, übergießt ihn mit dem Sud und lässt ihn am besten über Nacht oder mindestens für 6-8 Stunden abkühlen und ruhen.

Step 5:

Danach kannst du den Seitan mit einer Gabel oder am besten mit den Händen in Mundgerechte Stücke auseinanderreißen. Den gezupften Seitan kannst du nun in der Pfanne anbraten oder z.B. als Hähnchenfleischersatz verwenden.

