



Vegane Chicken Nuggets aus Seitan



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen (20 Nuggets)

Zubereitungszeit: 50 Min. + 20 Min. Backzeit + 20 Min. Quellzeit

pro Portion: 2200 kJ, 526 kcal, 47 g Kohlenhydrate, 47 g Eiweiß, 18 g Fett, 5 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten:



Zutaten

Für die Seitan-Masse

250 g	Tofu
160 g	Wasser
1/2 TL	Salz
1	Knoblauchzehe
1 EL	helle Misopaste
1 EL	Öl
1 1/2	Hähnchen-Würzpulver
1 TL	Hefeflocken
150 g	Seitanpulver
500 ml bis 1 l	Gemüsebrühe
2 EL	Sojasoße

Für den Frittierteig

170 ml	Sojamilch
2 EL	scharfe Soße
2 EL	Apfelessig
1 EL	Paprikapulver
1 EL	Hähnchen-Würzpulver
50 g	Maisstärke
1 TL	Knoblauchpulver
1 TL	Paprikapulver
1 TL	Zucker
1 TL	Zwiebelpulver
1 TL	Salz
1/2 TL	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Für die Dips

2 EL	Aprikosenkonfitüre
1 EL	Agavendicksaft
5 TL	Apfelessig
1/2 TL	Sojasoße
1/2 TL	Senf (mittelscharf)
1/4 TL	Salz
1/4 TL	Knoblauchpulver
1 1/2 TL	Maisstärke
3 EL	Wasser
3 EL	vegane Mayonnaise
3 TL	Apfelessig
	Schnittlauch

Sonstiges

2 EL	Rapsöl
	Abtropfgitter
	Küchenpapier
	Standmixer
	Küchenmaschine + Knethaken oder
	Flachrührer

Zubereitung

Wusstest du, dass man Chicken Nuggets auch ganz einfach selber machen kann? Wir verraten dir die besten Tipps und Tricks für knusprige Chicken Nuggets. Und das Beste ist: unsere Nuggets sind nicht nur super lecker, sondern auch komplett vegan! Denn die veganen Chicken Nuggets werden aus Seitan hergestellt und anschließend frittiert. Und natürlich dürfen leckere Dips auch nicht fehlen! Du wolltest schon immer mal wissen, wie du Süß-Sauer-Soße und vegane Mayonnaise zubereitest? Hier geht's zum Rezept:

Step 1:

Für die Seitan-Masse gibst du zunächst Tofu, Wasser, Salz, eine geschälte Knoblauchzehe, die Misopaste, Hähnchen-Würzpulver, Öl und Hefeflocken in einen Standmixer und pürierst alles zu einer feinen Paste. Diese vermengst du anschließend zusammen mit dem Seitanpulver. Verknete den Teig dann, entweder mit den Händen oder mit einer Küchenmaschine, für mindestens 5-10 Minuten. Heize in der Zwischenzeit den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vor und lege ein Gitter auf das Backblech.

Step 2:

Gib den fertig gekneteten Teig auf eine glatte Arbeitsfläche (ein Plastikbrett eignet sich hier besser als eines aus Holz) und reiße ihn in etwa daumengroße Stücke. Drücke diese Teigstücke flach. Gerade so, dass sie am Ende aussehen wie Nuggets. Dann legst du sie auf das Gitter und lässt sie für 20 Minuten im Ofen backen. Währenddessen die Gemüsebrühe und die Sojasoße in einen Topf oder eine hohe Pfanne geben und erhitzen. Dabei sollte die Flüssigkeit immer knapp unter dem Siedepunkt bleiben.

Step 3:

In der Zwischenzeit kannst du die Dips vorbereiten. Für die Süß-Sauer-Soße die Aprikosenkonfitüre, den Agavendicksaft, Essig, Senf, Salz, Knoblauchpulver und Maisstärke in einen Mixer geben und alles fein mahlen. Alternativ kannst du auch ein hohes Gefäß und einen Pürierstab verwenden. Erhitze die Soße in einem Topf, bis diese erst kurz flüssiger wird und dann deutlich andickt. Gebe nach und nach etwas von dem Wasser dazu, je nach gewünschter Konsistenz. Fülle die Soße im Anschluss in eine Schüssel um und lasse sie abkühlen. Für den zweiten Dip den Schnittlauch fein hacken und zusammen mit der Mayonnaise und dem Apfelessig mischen.

Step 4:

Nach der Backzeit die Nuggets in die Brühe geben und diese darin für 20 Minuten köcheln lassen. Achte darauf, dass die Flüssigkeit niemals kocht, sonst können Löcher im Seitan entstehen. Währenddessen erhitzt du das Öl auf 180-190 °C und bereitest den Frittierteig vor. Für den flüssig Teil die Sojamilch, den Apfelessig, die scharfe Soße, das Paprikapulver, das Hähnchen-Würzpulver, 1 1/2 TL Maisstärke und Kurkuma (optional nur für die Farbe) mit einem Schneebesen vermischen. Diese Mischung für 10 Minuten beiseite stellen und andicken lassen. Für den trockenen Teil vermischst du Weizenmehl, Maisstärke, Zucker, Salz, Pfeffer, Knoblauch-, Zwiebel- und Paprikapulver.

Step 5:

Nach den 20 Minuten Garzeit die Nuggets auf ein Brettchen legen und kurz abdampfen und trocknen lassen. Sobald das Öl heiß ist, wälzt du die Nuggets nacheinander erst in der Mehlmischung, klopfst überschüssiges Mehl ab, dann in der Sojamilch und gibst sie dann direkt in das heiße Fett. Darin für 2-5 Minuten frittieren oder bis die Nuggets braun und knusprig werden. Die Nuggets auf ein mit Küchenpapier ausgelegtes Gitter legen und abtropfen lassen. Mit den Dips servieren