

Uralt, aber voll im Trend: Seitan

Rezepte

Seitan hausgemacht

Seitan entsteht, wenn die Stärke aus dem Weizen komplett ausgewaschen wird und nur Gluten (Klebereiweiß) übrigbleibt. Es kann jede Sorte glutenreiches Mehl verwendet werden, so wie Manitoba oder Hartweizenmehl (Semola). Letzteres bringt einen intensiven, runden Geschmack mit, der sich auf den Teig überträgt.

Zutaten:

500 g Hartweizenmehl

Ca. 300 g Wasser

Zubereitung:

Mehl und Wasser in einer Schüssel gut vermischen, dann Teig herausnehmen und auf einem Brett kneten, bis er nicht mehr klebrig wirkt und geschmeidig aussieht. Wenn nötig etwas Wasser hinzugeben.

Schüssel mit kaltem Wasser füllen und Teigkugel ca. 1 Stunde darin ruhen lassen, vom Wasser bedeckt.

In dieser Zeit gewürzte Brühe zubereiten, in der später der Glutenteig gegart wird.

Danach Wasser abgießen, mit frischem Wasser füllen und Teig darin kneten, damit die Stärke ausgewaschen wird. Wenn das Wasser milchig wird, ausgießen und mit frischem Wasser auffüllen. Verfahren mindestens 10 Mal wiederholen oder bis das Wasser klar aussieht. Glutenmasse zu einem Klumpen kneten, zu einem Zylinder formen und in einem dünnen Tuch fest wickeln.

Gewickelten Teig in die simmernde Brühe geben und bei kleiner Hitze ca. 1,5 Stunden garen. Das macht ihn verdaulicher, außerdem nimmt der poröse Teig den Geschmack der Brühe auf. Dann herausnehmen, Tuch entfernen und Teig abkühlen lassen. Seitan ist somit fertig. Teil davon in Stücke oder Scheiben schneiden oder fein hacken, je nach erwünschter Zubereitung. Den Rest in kleine Portionen teilen und in der eigenen Brühe für den späteren Gebrauch im Kühlschrank aufbewahren (max. 3 Tage, in geschlossenem Behälter) oder am besten einfrieren.

Nach Geschmack würzen:

Gewürze können schon in der ersten Phase der Herstellung hinzugefügt werden. Beim Vermischen von Mehl und Wasser können trockene Gewürze wie Oregano, Paprika (z.B. Piment d'Espelette), Koriander o.ä. oder Gewürzpasten (z.B. Sambal Oelek, Senf, Oliven- oder Kapernpaste) in den Teig gegeben werden. Statt Wasser kann Brühe oder eine dünne, gut gewürzte Tomatensauce verwendet



werden. Der Teig liegt dann 1,5 Stunden in einer simmernden Brühe. Auch diese kann nach eigenem Geschmack abgeschmeckt werden (z.B. mit normaler Gemüsebrühe und Kräutern oder mit Misobrühe, Ingwer und Sojasauce). Einmal fertig wird Seitan geschnitten, und kann in Öl gebraten in allen erdenklichen Kombinationen zubereitet werden: bei Currygerichten, mit Gemüse, Hülsenfrüchten und Reis, als Zutat für Füllung, als Beigabe zu gemischten Salaten oder zu Suppen.

Seitan-Curry

Zutaten (für 4 Personen):

200 g Seitan
4 EL Olivenöl oder anderes Pflanzenöl
1 EL High Oleic Bratöl
2 kleine Pak Choi
1 Schalotte (oder 2 kleine)
2 Knoblauchzehen
Frischer Ingwer (ca. 2 cm)
2 Karotten
1 kleine gelbe und 1 mittlere rote Paprika
Sojasauce
1 TL rote Currypaste
100 ml Gemüsebrühe
200 g Kokosmilch
1 EL Sojasauce
1 TL Limettensaft
Salz

Zubereitung:

Karotten schälen und in dünne, ca. 5 cm lange Stifte schneiden. Paprikas waschen, durchschneiden und von den Samen befreien, dann in lange Streifen schneiden.

Pak Choi waschen, putzen und in Viertel schneiden.

Schalotte, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken.

1 EL Olivenöl und 1 EL High Oleic Bratöl in einer Pfanne erhitzen. Etwas Chilipulver hinzugeben. Seitanscheiben bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 5 Minuten braten, dann herausnehmen. Pak Choi-Viertel mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne geben und ca. 5 Minuten zugedeckt bei schwacher Hitze von jeder Seite garen lassen. Dann herausnehmen und beiseitelegen.

Noch etwas Olivenöl in die Pfanne geben und Gemüse darin einige Minuten braten, dabei ständig rühren. Currypaste hinzufügen und gut vermischen. Nach einigen Minuten auch die mit der Brühe vermischen Kokosmilch hinzugeben, mit Sojasauce und Limettensaft abschmecken. Seitanscheiben und Pak Choi-Viertel in die Pfanne geben, etwas vermischen und noch 5 Minuten garen lassen. Mit



Salz abschmecken. Wenn mehr Schärfe erwünscht ist, etwas Currypaste in Brühe auflösen und im Gericht gut vermischen, weitere 2 Minuten garen. Mit Jasminreis anrichten.

Mediterrane Seitan-Gemüse-Spieße

Zutaten:

500 g Seitan natur
2 große Auberginen
1 große rote Paprika
2 große gelbe Paprika
4 kleine Zucchini
2 Schalotten

Für die Marinade:

4 EL Olivenöl
1 TL scharfe Chilisauce oder ¼ TL scharfes Chilipulver
1 TL Salz
2 TL Zucker
300 ml Tomatenpassata
3 EL Balsamico
geriebene Zitronenschale
1 kleines Stück frischer Ingwer, gerieben
2 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
1 kleiner Zweig Rosmarin

Zubereitung:

Seitan in ca. 3 cm breite Würfel schneiden und beiseitestellen. Paprika und Auberginen in Stücke schneiden, etwa so groß wie die Seitanwürfel. Kleine Zucchini in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Schalotten schälen und vierteln.

Alle Zutaten für die Marinade in eine große Schüssel geben, Seitan-Würfel und Gemüse hinzugeben und gut vermischen. Im Kühlschrank mindestens 2 Stunden ruhen lassen.

Ofen auf 180° erhitzen. Schüssel vom Kühlschrank nehmen, Gemüse und Seitanwürfel abwechselnd auf den Grillspieß schieben und fertige Spieße auf einer geölten rechteckigen Backform nebeneinanderlegen. Spieße mit der Marinade beträufeln.

Ca. 30 Minuten im Ofen backen, bis die Seitanstücke Farbe annehmen und das Gemüse etwas knusprig wird. Nach ca. 20 Minuten Garzeit Spieße wenden und mit einem Löffel Sauce darüber verteilen. Warm servieren.



Chili sin Carne (mit Seitan)

Zutaten:

400 g Seitan natur
300 g rote Paprika, in feine Würfel geschnitten
3 Schalotten, in Würfel geschnitten
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
1 TL scharfe Chilisauce oder ¼ TL scharfes Chilipulver
1 TL Cumin
2 Kapsel Kardamom
800 ml Tomatenpassata
ca. 400 ml Wasser
1 gestrichener EL Kakaopulver (ungezuckert)
250 g rote Bohnen
Petersilie oder Koriander
Salz

Zubereitung:

Seitan kleinhacken und beiseitestellen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Knoblauch glasig anbraten. Chili, Cumin und Kardamom hinzufügen und gut vermischen. Paprikastückchen und Seitan dazugeben und nochmals gut vermischen und ca. 5 Minuten braten. Tomatensauce und Wasser hinzufügen und wieder zum Kochen bringen. Bohnen in die Pfanne geben, dann teils zugedeckt ca. 30 Minuten bei kleiner Hitze garen lassen.

Vom Herd nehmen, mit Salz abschmecken, mit Petersilie oder Koriander bestreuen und lauwarm servieren.