

Kartoffelsalat schwäbischer Art mit Seitan-Häppchen



Veganer Kartoffelsalat nach schwäbischer Art. Mit gebratenen Seitan-Häppchen und frischen Kräutern.

Zubereitung:

Das Seitan-Pulver mit einer Prise Pfeffer, ½ TL Kurkuma, 1 TL Kräutersalz, 1 TL süßem Paprikapulver und ein wenig Koriander würzen. 10 ml Olivenöl und 350 ml Wasser zugeben und gut durchkneten.

Tipp: Den Teig einige Male falten und rollen, damit später eine faserige Struktur im Seitan entsteht.

In einem großen Topf den Sud aus Lorbeerblättern, reichlich Salz, Pfeffer, viel Sojasauce, einer geschälten und geviertelten Zwiebel, drei geschälten Knoblauchzehen, etwas frisch geriebener Muskatnuss und Tomatenmark zubereiten. Der Sud sollte sehr kräftig gewürzt sein.

Dünne Scheiben vom Seitan-Teig abschneiden und reichlich mit Sud bedeckt 30 Minuten kochen lassen. Abgießen und einige Minuten abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke schneiden.

1 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Seitan-Würfel 4 Minuten scharf anbraten. Mit Pfeffer abschmecken.

Festkochende, kleine Salatkartoffeln für 20-25 Minuten kochen lassen, dann abgießen. Ideal ist es, wenn die Kartoffeln einige Stunden (über Nacht) in einem Sieb oder einem offenen Gefäß abkühlen können. Die Kartoffeln nicht in den Kühlschrank stellen! Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Rote, gelbe und grüne Paprika waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Eine Zwiebel fein hacken. Fünf eingelegte Gewürzgurken in dünne Scheiben schneiden. Alles zusammen in eine große Schüssel geben. Ein Bund Schnittlauch gründlich waschen, fein hacken, die Hälfte zu dem Salat geben und alles gut vermischen.

In eine Tasse 4 EL Olivenöl, Flüssigkeit aus dem Gewürzgurken-Glas oder einen kleinen Schuss Apfelessig, 3 TL vegane instant Gemüsebrühe, eine Prise Zucker, Pfeffer und eine sehr fein gehackte Knoblauchzehe geben. Mit warmen Wasser auffüllen, vermischen und über den Kartoffelsalat geben.

Mindestens eine Stunde lang ziehen lassen, dabei 1-2 mal vorsichtig durchmischen.

Den Kartoffelsalat anrichten und mit den gebratenen Seitan-Würfeln und frisch gehackten Kräutern garnieren.

Guten Appetit!

Zutaten für 4 Personen

- 3 kg kleine festkochende Kartoffeln
- Je 1 rote, gelbe und grüne Paprika
- 150g Seitan
- 1 Glas eingelegte Gewürzgurken
- 2 Zwiebeln
- 4 Zehen frischer Knoblauch
- 1 Bund Schnittlauch
- 50g Tomatenmark
- 4 TL Vegane instant Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- frische Muskatnuss
- Salz
- Kräutersalz
- Paprikapulver, süß
- Koriander
- Kurkuma
- Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Apfelessig

docbears.de wünscht einen guten Appetit!