

## Seitan-Medaillons mit Pfeffer-Sauce an Rosenkohl, dazu vegane Spätzle



Gebratene Seitan-Medaillons mit selbst gemachter Pfeffer-Sauce, frischem Rosenkohl, dazu vegane Spätzle.

### Zubereitung:

Für die Seitan-Medaillons das Gluten-Pulver mit Pfeffer, Kurkuma, Kräutersalz, Koriander und süßem Paprikapulver würzen. 10 ml Olivenöl und 300 ml Wasser zugeben und gut durchkneten bis eine feste, gummiartige Masse entsteht.

Sud aus 1,5 l Wasser und Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer, viel Sojasauce, einer grob gehackten Zwiebel, drei in Scheiben geschnittenen Knoblauchzehen, etwas frisch geriebener Muskatnuss und Tomatenmark zubereiten. Der Sud sollte kräftig gewürzt sein. Dünne Scheiben vom Seitan-Teig abschneiden und reichlich mit Sud bedeckt etwa 20 Minuten kochen lassen. Danach bei kleinster Flamme, je nach gewünschter Konsistenz, weitere 15-30 Minuten ziehen lassen. Bei Bedarf den Sud nachwürzen. Nun die Seitan-Medaillons entnehmen und in der Pfanne kräftig auf beiden Seiten anbraten.

Den Seitan-Sud zum Filtern durch ein Sieb geben und 250 ml zur Seite stellen. Für die Pfeffersauce nun zuerst die Pfefferkörner zerkleinern/mahlen und in zerlassener Butter andünsten. Nun den Portwein hinzugeben und einköcheln lassen. Dann die 250 ml des Seitan-Suds hinzufügen und erneut unter Rühren reduzieren. Die Pflanzensahne hinzugeben und alles mit Salz abschmecken.

Den Rosenkohl putzen, die äußeren Blätter entfernen und dann halbieren. In einer Schüssel die Rosenkohlhälften mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Ahornsirup vermischen. Den Backofen auf 180°C Umluft erhitzen. Den Boden einer Auflaufform mit etwas Gemüsebrühe knapp bedecken. Die Rosenkohlmischung in die Auflaufform geben und mit Alufolie abdecken. Das Ganze nun für mindestens 30 Minuten in den Ofen geben. Nach der Hälfte der Zeit einmal alles umrühren und die Mandelstifte hinzugeben.

Für die Spätzle das Mehl mit dem Eiersatz, Wasser, Salz und Öl zu einem zähen, nicht mehr ganz flüssigem Teig vermischen. Je nach Konsistenz noch etwas Wasser hinzugeben. Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen und den Teig durch ein Spätzlesieb oder einen Spätzlehobel ins Wasser geben. Sofern man diese Hilfsmittel nicht zur Hand hat, kann man den Teig auf einem

Schneidebrett ausbreiten und mit einem Messer oder Teigschaber dünne Streifen abtrennen und direkt ins kochende Wasser geben. Sobald die Spätzle an der Oberfläche schwimmen, können sie mit einem Schaumlöffel entnommen werden. Am besten schmecken die veganen Spätzle, wenn sie abschließend noch in einer Pfanne etwas angebraten werden.

Abschließend die Spätzle mit dem Rosenkohl und den Seitanmedaillons auf einem Teller anrichten und die Pfeffersauce darüber geben. Fertig!

#### **Zutaten für Seitan (4 Personen):**

- 150g Seitan-Pulver (Gluten-Pulver)
- 1 Zwiebel
- 3 frische Knoblauchzehen
- 2-3 EL Tomatenmark
- 4-5 TL vegane Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 1/4 frische geriebene Muskatnuss
- Sojasoße
- Kräutersalz
- Pfeffer
- Olivenöl
- Paprikapulver, süß
- Koriander
- Kurkuma

#### **Zutaten für Pfeffer-Sauce (4 Personen):**

- 250 ml Seitan-Sud
- 250 ml Portwein
- 1 1/2 Päckchen Sojasahne oder Hafersahne
- 2 EL Pfefferkörner
- 2 EL Alsan
- Rosa Pfefferkörner zur Deko

#### **Zutaten für Spätzle (4 Personen):**

- 400 g Mehl
- 4 Eiersatz
- 150-200 ml Wasser
- 1 TL Salz
- 2 EL Olivenöl

#### **Zutaten für Rosenkohl (4 Personen):**

- 1 Beutel/Netz frischer Rosenkohl
- 3-4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Ahornsirup
- 4-5 EL Mandelstifte
- Gemüsebrühe