

Seitan Rahmgeschnetzeltes



Seitan Rahmgeschnetzeltes mit Pilzen, Mandeln, Brokkoli und Kroketten. Herzhaft lecker!

Zubereitung:

Als erstes wird das Seitan zubereitet. Seitan-Pulver mit Pfeffer, Kurkuma, Kräutersalz, Koriander und süßem Paprikapulver würzen. 10 ml Olivenöl und 300 ml Wasser zugeben und gut durchkneten.

Sud aus 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. Seitan abgießen und in feine Streifen schneiden.

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Den Brokkoli in kleine Röschen zerteilen.

Nun die Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Die Pilze in Scheiben schneiden. Rosmarin und Petersilie ebenfalls fein hacken. Knoblauch und Zwiebeln in der Pfanne kurz anbraten und dann Seitan-Streifen hinzugeben. Diese nun schön kross braten und abschließend die Champignonscheiben hinzugeben. Das Ganze mit Sojasahne und Weißwein ablöschen, evtl. etwas Gemüsebrühe hinzugeben. Die frischen Kräuter jetzt unterrühren und alles mit Knoblauchgranulat, Kräuter der Provence, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Brokkoliröschen jetzt in Salzwasser schonend garen. Die Pom Poms auf in den Ofen geben.

Etwas Alsan in der Pfanne zerlaufen lassen und die Mandelstifte kurz darin bräunen und über den Brokkoli geben.

Abschließend das Rahmgeschnetzelte mit den Pom Poms und dem Mandelbrokkoli zusammen anrichten und fertig ist ein eher klassisches, traditionelles, aber veganes docbears-Gericht.

Rahmgeschnetzeltes Zutaten (4 Personen)

- Seitan (siehe rechte Spalte)
- 500 g Pilze
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- Olivenöl oder Alsan (vegane Butter)
- 1-2 Päckchen Sojasahne
- 50-100 ml veganer Weißwein
- Kräuter der Provence
- Knoblauchgranulat
- frischer Rosmarin
- frische Petersilie
- 500 g Brokkoli
- 20 g Mandelstifte
- 450 g Pom Poms von McCain

Seitan Zutaten (4 Personen)

- 150g Seitan
- 1 Zwiebeln
- 3 Zehen frischer Knoblauch
- 20g Tomatenmark
- 3 TL Vegane instant Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 1/4 geriebene frische Muskatnuss
- Sojasauce
- Kräutersalz
- Pfeffer
- Olivenöl
- Paprikapulver, süß
- Koriander
- Kurkuma

docbears.de wünscht einen guten Appetit!